



ケアプラかわら版

第162号 9月号(令和4年8月26日発行)

社会福祉法人 誠幸会
横浜市南希望が丘地域ケアプラザ
横浜市旭区南希望が丘72-3
☎ 360-5095 fax 360-1198
✉ nanki_cp@i-seikoukai.or.jp
所長 宇賀神 直美

福祉・保健に関する相談電話の受付時間について

令和4年10月より福祉・保健に関する相談電話の受付時間が下記の通りとなります。

【相談時間】

月曜から土曜日まで：午前9時から午後6時まで
日曜日・祝日：午前9時から午後5時まで

※休館日を除く

- ・相談時間外の時間帯は、相談電話は外部委託先に転送し対応します。
- ・来所相談をされる際は、あらかじめお電話等で連絡のうえお越しください。

ご不明点はケアプラザまでお問い合わせください。

障がい事業所パン販売ご案内

パン工房 ホップ 9月1日(木) 11:00～
こんがり工房 9月30日(金) 11:00～

自主事業の実施について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため自主事業の中止や時間変更をする場合がございます。詳しくはケアプラザまでお問い合わせください。ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

新任職員紹介

8月より入職致しました。皆様と楽しく過ごしながら色々と学ばせて頂きたいと思っております。宜しくお願いします

デイサービス介護職員 赤澤 直和

私はファムと申します。24歳です。ベトナム人です。日本に5年間住んでいます。よろしくお祈りします。

デイサービス介護職員 ファム ティ リン

9月 ケアプラザ活動カレンダー

※中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
				1 9時30分～ 子育てサロン mam-mam 11時～ パン工房ホップ パン販売	2	3 10時～ うたってわくわく
4	5	6 18時～ みんなの学習室	7 休館日	8	9	10
11 13時～ ふらっとサロン	12 10時～ ミディ 18時～ みんなの学習室	13	14 9時30分～ ゆったり体操教室 10時～無料法律相談 13時30分～医療 相談・介護者の集い	15 10時～ 免疫力アップ講座	16	17 13時30分～ 知って得する! 介護保険制度の 基礎知識と活用
18	19 9時30分～ 親子のフリースペース	20 18時～ みんなの学習室	21	22	23	24
25	26 14時～ オンライン うたごえ音楽 18時～ みんなの学習室	27	28 9時30分～ ゆったり体操教室 10時～ えほんとならべうたの ひろば	29	30 11時～ こんがり工房 パン販売	

ケアプラザ事業：対象者
黒：高齢者
桃：養育者及び乳幼児
青：地域住民全般
紫：地区との共催事業
緑：障がい児・者
橙：子ども・青少年
茶：障がい事業所製品販売

ケアプラ感謝祭2022

10月15日(土) 10時～14時

南希望が丘地域ケアプラザ全館

無料 子ども縁日コーナー
(定員120名、各回30名)

＊お菓子釣り+わなげ

参加希望の方は事前予約が必要です。ケアプラザに来館又は電話で予約し整理券を受け取って下さい。事前予約は9/20からです。当日の時間帯は下記の通りです。ご希望の時間帯をお知らせ下さい。

① 10:00～ ② 11:00～
③ 12:00～ ④ 13:00～

障がい事業所
自主製品販売コーナー

＊サポートセンター連
お菓子と物品販売

＊パン工房ホップ
パンの詰め合わせ

＊旭カンパニー
木工製品や布製品

＊夏の空
布製品

※商品がなくなり次第終了

健康チェックコーナー

＊体組成計測定ほか
＊健康相談

測定して頂いた方に
紙バックドリンクプレゼント!

協力：ダスキンヘルスレント
旭区薬剤師会

10時～11時 定員約30名・無料

今日から始める! お片付けセミナー
～整理収納の基本とコツ～



整理収納アドバイザー
田中万記子氏

※ 講座とコンサートは事前予約が必要です。事前予約は9/20からです。ケアプラザに来館又は電話で予約をして下さい。

開催場所:南希望が丘地域ケアプラザ(旭区南希望が丘72-3) お問い合わせ・申し込み先:045-360-5095

※ ご来館の際はマスク着用と検温、手指消毒、ご連絡先の確認のご協力をお願いします。又、水分補給以外のご飲食は禁止とさせていただきます。

※ 新型コロナウイルスの状況により、開催が中止または延期となる場合があります。

13時～13時40分 定員約30名・無料

懐かしいメロディーをギターの音色で..♪
秋のクラシックコンサート

イハラ音楽教室
代表 伊原 鉄朗氏

あさひくんが
遊びに来るよ!!

11:45～
12:15
登場予定!



本人

活動 第1弾

認知症サポーター
ステップアップ講座

10月23日(日)
10時～12時

南希望が丘地域ケアプラザ

認知症についての理解
認知症の人の気持ち
認知症の家族の気持ち
等

【申込・問合せ】
045(360)5095
nanki_cp@i-seikoukai.or.jp
小谷 池田 大八木
角 木原まで

裏も見でね!

ご近所仲間

家族

銀行

交番

かかりつけ医

サポーター

スーパー

認知症カフェ

コンビニ

商店会

南希望が丘地域
ケアプラザエリア
「チームオレンジ」

認知症になっても安心して暮らしていけるまちってどんなまちだろう? チームオレンジは皆さんと一緒にそんなことを考えていく活動です。



皆様からご相談をお受けしている中で、近年特に認知症に関する相談が増えてきていることを痛感します。ご家族や地域の方から相談を受けたときにはすでに、症状が進んでしまっているというケースも少なくありません。どうすれば、

※データは「地区概況シート」
(横浜市健康福祉局作成)より

南希望が丘地域ケアプラザエリアの認知症の現状は？

認知症高齢者は年々増加傾向となっています。南希望が丘地域ケアプラザエリアでも、同じように増加傾向にあります。昨今の新型コロナウィルス感染拡大防止により外出を控えたり、人との交流が減少していることなどの影響で、さらに増加していくことが予想されます。



※認知症高齢者日常生活自立度Ⅱ以上とは、要介護認定をうけている方の中で、「何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している」方は含まれません

認知症は他人事ではない「自分事」

— 認知症は誰もがなる可能性のある病気です —
病気やケガによる後遺症を負う可能性は、誰にでもあります。
誰もが年をとり、脳の衰えは誰にでも訪れます。



自分や家族がそうなった時、皆さんはどうしますか？



受け入れますか？ 否定しますか？
周囲にそのことを伝えますか？ 隠しますか？
終わりだと感じますか？ 始まりだと感じますか？

認知症になっても受け入れ、共有し、共に暮らしていける
認知症になっても住みやすいまち にしていきませんか

そこで

南希望が丘地域ケアプラザエリアで
チームオレンジの取組が始まります！

共感いただける方は 裏面 をご参照ください

テイサービス通信



◎7月21・22の2日間で夏の風物詩「スイカ割り大会」を開催しました。棒を大きく振り上げ、職員お手製のスイカめがけて振り下ろすとスイカが真っ二つに割れ、皆様両手を挙げ大喜びされていました。その後は、本物のスイカも割りました。これもまた、きれいに真っ二つに割れ、「美味しそう！」との声が一斉に聞こえてきました。割れたスイカはおやつ時間に皆様に召し上がっていただきました。



◎今月の手作業は「ひまわりのブーケ」を作製しています。夏らしい素敵なブーケとなっています。完成がとても楽しみです。

◎ひだまりルームでは「ひまわりの壁画」を作製し飾り付けを行いました。また、始まりの挨拶と共にめぐっていただいている「日めくりカレンダー」も夏らしくなりました。

◎今回の変わり風呂は「ミント風呂」でした。爽やかな香りが暑い夏にピッタリ。爽快感を感じていただきました。8月は生姜風呂、9月は紅茶風呂となっています。

見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・豊田・佐々木まで

居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信

～必要な水分摂取量はどれくらい？～

まだまだ厳しい暑さが続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。今回は高齢者の水分摂取量について、少しでもご参考いただくと幸いです。

人間は体の中の水分が不足すると、**熱中症、脳梗塞、心筋梗塞、認知症**など、さまざまな健康障害の要因となります。薬に頼るだけでなく、普段の生活のなかでも気をつけることが予防につながります。

◎生きていく上で水分は必要不可欠！

人間の身体は**半分以上が水分**でできています。特に高齢になると蓄えられる水分量や基礎代謝の低下、喉の渇きを感じにくくなるため、若い方よりもこまめな水分補給が大切です。1日の水分摂取量は**食事以外で、1000～1500ml(コップ約7杯分)**必要であると言われています。飲むことが大変であれば、水分にとろみをつけて飲みやすくしてみたり、ゼリーでも問題ありません。

◎病気の合併症や薬による尿量増加

薬によって利尿作用や尿量が増えた場合、発熱や下痢など体調不良で水分が失われることでも**脱水症状の危険性**が高まります。尿は正常なら薄い黄色をしています。脱水が進むほど黄色が濃くなります。

◎夜間頻尿に伴う水分制限

トイレに何回も起きたくないため、水分を控える方がいます。実は寝ている間でも汗や呼吸で、500mlほどの水分を排出しています。夜間でも熱中症になってしまう恐れがあるため、寝る前の水分補給は重要です。

※リハビリや入浴などの活動前後は、水分補給を意識しましょう！果物やゼリーでも水分量が多いと言われています。ただ水分制限がある方もいると思います。そして一度に大量の水分摂取をしても吸収はされません。『**こまめに**』が理想的です！1人で抱え込まずヘルパーさん、訪問看護師、テイサービスなどからアドバイスやサポートをしてもらって悩みを解決していきましょう！

私たちケアマネジャーがご対応いたします！ぜひご相談下さい 北澤・木幡・坂場まで