

若葉台地域ケアプラザ*だより

2020年10月1日発行（第84号）

社会福祉法人 創生会
横浜市若葉台地域ケアプラザ
横浜市旭区若葉台 4-16-1
045(923)8831
発行責任者 池田 智恵子

毎年10月実施の福祉フェアは中止とさせていただきます。

～若葉台地域ケアプラザ 自主事業の様子～

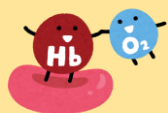
新型コロナウイルスの流行に伴い中止させていただいていた自主事業ですが、新しい生活様式での工夫のもとに少しずつ再開をしています（密にならないようにグループを分け少人数で開催、人の距離2mを確保、講師との間にスクリーンを使用など）。

参加されている方からは笑顔が見られ、同時に職員も元気をいただけています。歌の事業など、まだ開始が決まっていない事業もあります。申し込みが可能な事業についてはこの便りの3面に記載されていますので、ご確認ください。



写真は月曜日午前中に実施しているゆるやか体操の様子 ➡

【貧血とは】



ケアプラザ協力医の健康コラム

222内科クリニック 渡部 一博先生

健康診断や人間ドックで特に女性は「貧血」と診断されることが多いと思います。では「貧血」とはどのような状態をいうのでしょうか。

「貧血」とは私たちの体の血管の中を流れる血液の中の「赤血球」の数が減少する、あるいは赤血球の中にある酸素を運ぶ働きのある「ヘモグロビン」の濃度が低下することによって生じる状態です。ヘモグロビンが低下することによって全身の臓器に酸素が十分に供給できなくなるため、立ち眩み、めまい、頭痛、失神、動悸、息切れ、倦怠感などの症状を引き起こします。

貧血の原因で一番多いのは（特に女性では）「鉄分」が不足する鉄欠乏性貧血ですが、その他の原因には胃の摘出後に「ビタミン B12」が不足する貧血などがあります。また血液を産生する骨髄の病気による再生不良性貧血や白血病、腎臓や病気による貧血もあります。その他癌によるもの抗がん剤などの薬物によるもの、慢性の感染症や血液の遺伝性の病気によるものがあります。急激に貧血が出現した時には胃潰瘍など消化管からの出血、外傷による失血なども鑑別する必要があります。

貧血と診断された時や、自分で貧血と思われ症状を自覚した時には、「貧血かぁ」と軽んじることなく躊躇わずに医療機関を受診して精密検査を受けるようにしましょう。

お知らせ



毎年地域の皆様に折っていただいた鶴を千羽鶴にして、長崎市立山里小学校の平和記念集会等に送らせていただいていた。今年は鶴を折る事をお願いできなかったところですが、気持ちばかりのお手紙を送らせていただいたことをご報告いたします。

～ケアマネジャーのつぶやき～

今回は「認定調査」についてのお話です！



今回は「認定調査」についてのお話です。「認定調査」とは介護保険の申請書を提出すると、申請を受けた市区町村から派遣された調査員が自宅などを訪問し、心身の状態について全国共通の調査票を使って聞き取り調査を行うものです。この「認定調査」と「主治医意見書」をもとに介護の必要性について介護保険審査会で審査・判定をします。

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、要介護・要支援認定について臨時的取り扱いが可能です。現認定有効期間満了日の60日前から更新申請をするために申請書を提出した被保険者で、更新にかかる認定調査の実施を希望しないこと、また現在の被保険者の様子が前回認定時と比較して変化がないことを条件に認定調査の実施をせず、従来の有効期間に最長12か月まで延長することができます。要介護認定の臨時的な取り扱い（有効期間の延長）の終了は未定となっております。当面の間継続されるようです。ご不明な点は若葉台地域ケアプラザまでお問合せください。

青空の下で

《けあぷらカフェいこい》

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、しばらくの間カフェをお休みしていました。

いつもの“いこいカフェ”とはいきませんが、この度屋外にて臨時で開催いたします！

青空の下で飲み物を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？

日 時：10月10日（土） 13:00～14:30

場 所：若葉台地域ケアプラザ駐車場 費 用：無料

その他：マスクの着用・手指の消毒・検温にご協力お願いいたします。

※雨天（強風）など悪天候の場合や、新型コロナウイルス感染症等の状況により中止となる場合があります。



～ボランティア活動をされている皆様へ～

思うように活動ができない時代となりましたが、若葉台地域ケアプラザは地域で活動をされているボランティアの皆様が生き生きと活動できるよう、今後も他機関と協力しながら業務に取り組んでまいります。ボランティアや地域活動について気になる事などございましたら、お気軽にご連絡ください。

↓以下、「旭区社会福祉協議会」からボランティア活動についてのコメントをいただきました↓

日頃より、若葉台地区の皆様には大変お世話になっております。

私たち旭区社会福祉協議会は、地域活動、ボランティア活動を通じた人と人とのつながりづくりこそ、共に支え合える「地域共生社会の実現」への道筋と考え、地域ケアプラザはじめ、様々な関係機関と手を携え取組みを進めています。

活動自粛の期間が明けた後のとあるサロンにお邪魔した際、参加者のお一人が「久しぶりに人と話したわ～！」とこぼれる笑顔でつぶやいていたことがとても心に残っています。

新型コロナウイルスによりこれまでどおりの活動が難しくなる中、あたり前だと思っていたことがどれほどありがたく、皆さまが行ってきた活動がいかに多くの方の居場所となり、生きる糧や希望となっていたかを実感します。形を変えながらも、どうしても活動が継続できるのか、共に考えられたら幸いです。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



横浜市旭区社会福祉協議会

若葉台地域ケアプラザ 事業案内

《GOGO 栄養講座》



「楽しく食べて健康に！」

食事をとることの大切さ、健康長寿について、
高齢期の食事の摂り方などを講演してもらい
ます。



日時：10月29日（木）10:00～11:30

講師：キューピー株式会社 社員

対象者：若葉台にお住まいの65歳以上の方

参加費：無料

定員：30名（先着順）

申込：電話にて受付中 ※上履き持参



福祉フェアでおなじみ！
「花市場」さんによる

お花でリフレッシュ！ フラワーアレンジメント講座

増えた「おうち時間」を明るく過ごしたい！

① 10月30日（金）10:00～11:00

② 11月27日（金）10:00～11:00

※連続講座ではありません。

講師：十日市場「花市場」篠原一裕氏

定員：各回10名（先着順）

対象者：若葉台地域にお住まいの方

参加費：各回1500円（花代・器代込み）

持ち物：上履き（必要あればエプロン）鉢は貸し出し有

申込：①10/5(月)11:00～10/23(金)15:00

②10/5(月)11:00～11/20(金)15:00

※電話での受付

※いずれも定員になり次第受付終了



学びの秋！講座のご案内

① 10月14日（水）

「介護保険制度を知ろう！」

② 10月23日（金）

「旭区版エンディングノートの書き方」

③ 11月20日（金）

「家族葬ってどんな葬儀？」

講師：くらしの友 松島 正樹氏

時間：13:30～15:30

申込：①②電話にて受付中

③ 10/21(水)

10:00 から電話にて受付開始

対象者：若葉台にお住まいの方

参加費：無料 定員：各回25名（先着順）

※講座毎の受付 ※上履き持参



写経で 心を穏やかに



日頃の散漫な気持ちを切り離してリラックスし
ませんか？心を穏やかにできる写経講座です。

日時：11月8日（日）10:00～11:30

講師：諏訪和城氏

（旭区生涯学習アドバイザー・毎日書道会会員）

定員：10名（先着順）

対象者：若葉台地域にお住まいの方

参加費：200円（教材費込み・必要なものは貸し出し有）

持ち物：上履き（使用したい筆などあれば）

申込：10/19(月)11:00～11/1(日)15:00

※電話での受付、定員になり次第受付終了

参加自由 介護者のつどい

日時：11月14日（土）

13:30～15:00

内容：懇談会

対象者：介護をされている方・介護経験の
ある方・介護に関心のある方

参加費：無料 当日直接お越しください



みんなのサロン もぐもぐ

心に病がある方のためのサロンです。ボランティア
さんと一緒に楽しく工作やお花見散策などをして
います。お気軽にお問合せください。

日時：（基本）毎月第一火曜日 13:30～15:30

参加費：200円

10/6：お花見散策・11/10(第二火)：アマビエ工作&塗り絵

《お問合せ・お申込み》若葉台地域ケアプラザ ☎923-8831まで

※いずれの講座もマスク着用、手指消毒、来館時の検温をお願いしております。当日は上履きをご持参ください。
※感染症の流行状況により予告なく中止となる事があります。ご了承ください。

若葉台地域ケアフラザ・デイサービス らくだ新聞・2020年秋号

ごあいさつ

美味しい食事で健康に

デイサービスの厨房スタッフです。

秋風が心地良く過ごしやすい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？夏の間も新型コロナウイルス感染症拡大が収まらない状況でしたが、これから秋冬にかけて更に猛威を振るうことがないよう願うばかりです。今までにないような難しい事態ですが元気に乗り切りたいと思います。

おもてなしの精神で利用者様に美味しいお食事を届けたいと思います。栄養をしっかり摂って感染症など吹き飛ばしましょう。

デイサービスにおける感染症対策、安心・安全の取り組み



レクリエーション、個別機能訓練など活動時における職員のマスク、フェイスシールドの着用



物理的距離の確保、飛沫防止パネルの設置



手洗いおよび消毒液による手指の消毒



定時の手すり、スイッチ等消毒の実施



室内の換気

ご利用者が安心して安全にお過ごしいただけるように上記の対策を日々実施しております。その他、送迎時にご利用者に検温等も行っています。職員出勤時の検温、健康チェックも実施しています。