

若葉台地域ケアプラザ*だより

2021年4月1日発行（第86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

令和3年4月1日時点・運営状況のご案内

相談窓口：17時まで 貸館利用：21時まで（利用には定員の他制限があります。詳細はお問合せください。）

地域包括支援センターの紹介

「高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう総合的な支援をする機関」として全国的に設置されています。介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的な支援・情報提供を行っています。



※横浜市から委託をされています。

区役所に行かなくても**介護保険の申請**を行うことができます。またご自宅に伺って申請手続きを行うこともできます。社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師の各専門職が協力してご相談に対応しています。

～こんな時にご相談ください～

- 暮らしの困りごと、心配ごとがある。
- 介護サービスの申請を考えたい。
- 介護サービスについて知りたい。
- 健康づくりや介護予防を考えたい。
- 成年後見制度や消費者被害について知りたい。

一度お電話でご連絡の上ご来館ください。

TEL 045-923-8833（相談用窓口）

【新型コロナウイルスに関して 相談窓口のご案内】

○発熱・せき・のどの痛みのいずれかの症状がある方↓

神奈川県発熱等診療予約センター

電話 0570-048914

または 045-285-1015

9:00～21:00（土日、祝日を含む）

（LINE アカウント「神奈川県新型コロナ対策パーソナルサポート」からも申込可）

○倦怠感・味覚障害・嗅覚障害等（発熱・せき・のどの痛み以外）の症状がある

○症状はないが「濃厚接触者になったかもしれない」「PCR検査を受けたい」等の相談をしたい↓

横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター（帰国者・接触者相談センター）

電話 045-550-5530

FAX 045-846-0500

24時間対応（土日、祝日を含む）

Wifi使えます



2階多目的ホールにて、貸館利用の際に無線LANによるインターネット回線を使用することができるようになりました。利用するには事前に登録申請を行っていただき、その活動が貸館の利用基準に即したものである必要があります。（講師等が主催する教室にはご利用いただけません。）

オンラインを利用した活動を検討している団体の方はお気軽にご相談ください。

福祉用具一時貸し出し



若葉台ケアプラザでは急なお困りごとが発生した際のために、車いすや歩行器等の福祉用具を無料でお貸ししています。期間は原則2週間まで（延長可）です。連続してお貸しすることはできません。ご希望される方はまずはお電話でお問合せください。

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

「新型コロナウイルスワクチン」について

日本国内でも「新型コロナウイルスワクチン」の接種が始まっていますが、現在日本国内で使われているワクチンは「m（メッセンジャー）RNA ワクチン」と呼ばれる新型コロナウイルス感染に対して初めて実用化されたまったく新しいタイプのワクチンです。

これまでのワクチンは ①生ワクチン（「水痘」など生きたウィルスや細菌の病原性（毒性）を症状が出ないように極力抑えて接種することにより体内に免疫を作る） ②不活性化ワクチン（インフルエンザなどウィルスや細菌の病原性（毒性）を完全になくして免疫を作るのに必要な成分だけを製剤にしたもの） ③トキソイド（破傷風など細菌の出す毒素の毒性をなくし免疫を作る働きだけにしたもの）の3種類でした。

これに対して「RNA ワクチン」はウィルスの細胞の核内にある DNA から作られるmRNA（タンパク質を作るために利用されるが利用された直後に分解される）の一部を特殊なコーティングで包み筋肉注射で体内に注入することにより、これが細胞内に入ることによって新型コロナウイルスのタンパク質の一部が作られます。こうして出来たタンパク質をヒト免疫細胞が「異物」として認識することで免疫（抗体）が作られます。

（※） 安全性や副反応などの詳しい説明を知りたい場合には
<http://www.hosp.ncgm.go.jp/isc/vaccines/020/index.html> などインターネットで確認をしてください。

映像による演奏ボランティア活動にご参加ありがとうございます！

新型コロナウイルス感染症の流行が始まり、全国的にデイサービスや特別養護老人ホームなどでボランティアの方々が活躍する機会が失われてしまいました。当施設でも貸館を利用して日頃から練習に励み、ボランティアとして演奏などを披露してくださっている皆様がいらっしゃいます。そこで演奏の様子を撮影し、デイサービスにて披露をすることでボランティア活動をしていただくよう提案をしたところ、多くのサークルが賛同してくださいました。引き続き募集を行います。ご興味がある方はご相談ください。



写経で 心を穏やかに



写経で集中することで、心と身体をリフレッシュしませんか？（連続の講座ではありません。）

① 令和3年 4月16日(金)13:30~15:00

⇒①申込：4/5(月)11:00~4/13(火)15:00

② 令和3年 5月21日(金)13:30~15:00

⇒②申込：5/10(月)11:00~5/18(火)15:00

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）

対象：若葉台近隣に在住の方 定員：各回 15名(先着順)

費用：各回 200円(教材費込み) 持ち物：上履き

電話申込みです ※特に使いたい筆などあればご持参ください。

認知症サポーター養成講座

日 時：4月17日(土) 10:00～11:30
内 容：認知症の理解・支援の方法と接し方
参加費：無料 定員：15名(先着順)
対象者：18歳以上で若葉台在住の方
申 込：4/6(火) 10:00～電話にて受付

GOGO健康講座！～2021～

足の筋力アップ・歩く姿勢の改善に重点を置いた、立って行うロコモ予防体操を中心とした毎月1回通年開催の講座です！

日 時：毎月第2火曜日 10:30～11:30
※初回 4月13日

対 象：若葉台在住の65歳以上で、
1時間程度立って体操ができる方
持ち物：運動靴・水分・タオル・動きやすい服装
参加費：無料 定員：15名(先着順)
申 込：4/2(金) 10:00～電話にて受付

みんなのサロンもぐもぐ

心に病を抱えている方のためのサロンです。新型コロナウイルス感染予防に努めながら、手工芸や散歩などゆったりとした時間を過ごしています。ご興味のある方はまずはお問合せください。

日 時：基本毎月第1火曜日 13:30～15:30
参加費：200円

お花でリフレッシュ！ フラワーアレンジメント講座

日 時：6月25日(金) 10:00～11:00
講 師：花市場 篠原一裕氏
対 象：若葉台近隣に在住の方
参加費：1500円 定員：15名(先着順)
持ち物：上履き
申 込：6/7(月) 11:00～6/17(木) 15:00
電話にて受付

男性のためのGOGO健康講座

男性のみが参加できるロコモ予防体操を中心とした栄養・口腔ケアを組み込んだ毎月1回通年開催の講座です！

日 時：毎月第3火曜日 15:00～16:00
※初回 4月20日

対 象：若葉台在住の65歳以上の男性の方
持ち物：運動靴・水分・タオル・動きやすい服装
参加費：無料 定員：15名(先着順)
申込：4/10(土) 10:00～電話にて受付

若葉台のんびり散歩

～五感で自然を感じよう～

自然が豊かな若葉台の中を、草木の説明を聞きながらのんびりと歩きましょう。

日 時：4月28日(水) 13:30～15:00
雨天延期(予備日 4月30日(金))

案内人：大淵雅子氏
対象：若葉台近隣に在住の方(坂道や階段を歩きます)
参加費：100円 定員：12名(先着順)
持ち物：長袖・長ズボン、歩きやすい靴
帽子・水分・筆記用具
申 込：4/12(月) 11:00～4/23(金) 15:00
電話にて受付

介護者のつどい

日 時：5月8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

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

日時：6月20日(日) 10:00～11:30
対象：横浜市民で介護保険証をお持ちの65歳以上の方(ボランティア活動未経験の方歓迎)
申込：6/13(日) 15:00までに電話または来館にてお申し込みください



《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、入館時の検温をお願いしております。また入館には上履きが必要です。
※感染症の流行状況により予告なく中止や変更となる事があります。ご了承ください。

若葉台地域ケアプラザ・デイサービス らくだ新聞・2021年春号

節分レクリエーション

春の日差しが心地良く感じられる季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？

コロナ禍で今だに先が見えない状況ですがワクチン接種が順調に進み人々が皆安心して過ごせる日常が一日も早く戻ることを祈るばかりです。

現在は安心してお過ごし頂ける環境の中コロナ禍ならではの遠隔で行う交流イベント等を実施しています。

2月初めのレクリエーションは「鬼退治ゲーム」。コロナを吹き飛ばす勢いでボールを蹴って(ペットボトルの)鬼を倒して頑張りました。コロナが早く収束しますように。



わかば学園生徒さんとのオンライン交流



コロナ禍でケアプラザへの生徒さんの来所が難しくなった為、学校で製造したパンをデイサービスのおやつとして提供して頂いています。

今回卒業前のイベントとして生徒さんとオンライン通信での交流を行いました。

真っ白なスクリーンに生徒さんの姿が映し出され声が聴こえた瞬間、デイルーム内は利用者様の驚きの声と笑顔に包まれました。

利用者様の声



いつも美味しい
パンありがとうございます。
ございます。



美味しかったです。
皆さん頑張って下さい。