

若葉台地域ケアプラザ*だより

2021年7月1日発行（第87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

ホームページリニューアル！ <https://wakabadai-cp.com/>



～若葉台中学校地域交流会のご報告～

6月18日（金）、若葉台中学校で開催された地域交流会に参加しました。1年生を対象に認知症サポーター養成講座を、3年生を対象にケアプラザ職員による講話を実施しました。

（1年生）認知症について、また認知症を患っているご本人の気持ちやその方への接し方についてお話しをしました。手を挙げての返答や質問などとても積極的に参加をしてくださいました。

（3年生）困ったときに困ったと言える日頃の関係づくりや思いやりについて、また地域の方が見守ってくれていることを生徒の皆さんに知ってもらうためのお話しをしました。ワークに真剣に取り組んでくれたのが印象的です。最後は若葉台地区社会福祉協議会の熊谷会長ご協力のもとに作成した動画にて、地域の方の日頃の活動紹介や、3年生の皆さんにメッセージを伝えていただきました。



ケアマネジャーのつぶやき



本年4月に「介護保険法・介護報酬」が改定されました。改定の全体像としては次の通り5つの軸があります。

- ① 感染症や災害への対応力強化⇒感染症や災害が発生した場合であっても利用者に必要なサービスが安定的・継続的に提供される体制を構築する。
- ② 地域包括ケアシステムの推進⇒住み慣れた地域において利用者の尊厳を保持しつつ、必要なサービスが切れ目なく提供されるよう取組を推進する。
- ③ 自立支援・重度化防止の取組の推進⇒制度の目的に沿って、質の評価やデータ活用を行いながら科学的に効果が裏付けされた質の高いサービスの提供を推進する。
- ④ 介護人材の確保・介護現場の革新⇒喫緊・重要な課題として、介護人材の確保・介護現場の革新に対応する。
- ⑤ 制度の安定性・持続可能性の確保⇒必要なサービスは確保しつつ、適正化・重点化を図る。

今回の改定は増え続ける介護・医療ニーズに地域で対応するためのさまざまな職種のさらなる連携の強化や、自立支援及び重度化防止に向けた取組の推進、そのための「科学的介護の推進」（＝データ分析・根拠のある支援）を軸とした改定となっています。国の目指すデジタル化推進の流れに伴い「LIFE」という仕組みが新しく導入されました。

熱中症予防×コロナ感染防止

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させるポイントは以下のとおりです。

①暑さを避ける

涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を着用。外では極力日陰へ。

②適宜マスクを外す

気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。

屋外で人と十分な距離(2m以上)確保できる場合には、マスクを外す。

③エアコン使用中もこまめに換気

エアコンは止めず、窓とドアなど2か所を開けたり、扇風機や換気扇を併用。

換気後はエアコンの設定温度をこまめに調節を。

④のどが渴いていなくてもこまめに水分補給

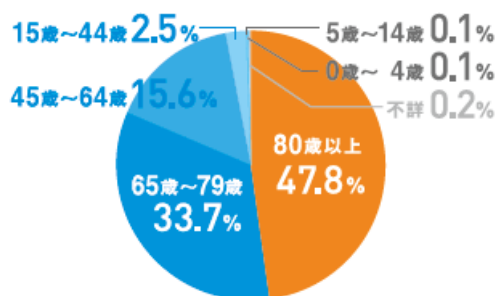
1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2ℓを目安に水分補給を。

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。※水分制限がある方は主治医にご確認ください。



《知っておきたい熱中症に関する大切なこと》

■年齢別／熱中症死亡者の割合

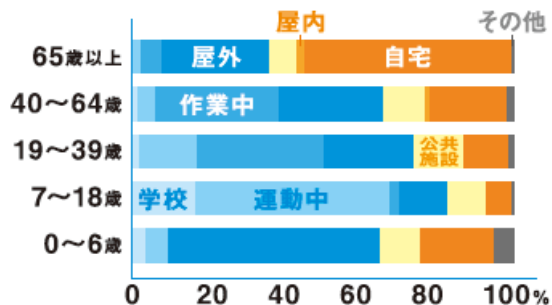


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、
若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外
での作業中、運動中に注意が必要です。

出典：環境省熱中症予防情報サイト (https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php)

臨時開催のご報告

けあぷらカフェ

いこい



5月15日(土) 13:00～青空の下、けあぷらカフェいこいを臨時で開催しました！！
天候にも恵まれ、日なたは暑いくらいでしたが、感染予防対策にご協力いただきマスクをしながら、楽しそうに談笑している姿を久しぶりに見る事ができました。

自宅で気軽にできる体操動画を作成しました！

暑い夏を元気に過ごせるよう
簡単な体操動画を作成しました。

～閲覧方法～

右のQRコードをスマホのカメラで
読み取る

または、youtubeで「若葉台地域ケアプラザ」と
検索

閲覧できましたか？わからなければお問合せください。
※公開期間 令和3年7月1日から8月31日



やってみよう親子講座 若葉台プレイパーク協力

「むし」はこわい? 「むし」はすき? あなたはどっち!?

事業案内 横浜市若葉台地域ケアプラザ TEL923-8831

開催日: 令和3年 **7月24日(土)**

10:00~12:00

集合場所: 若葉台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

① ケアプラザでお勉強 (10:00~11:00) **スズメバチ**について学んで、「虫」(むし)のことを知ろう!

プレイパーク会場(大貫谷公園)に移動(11:00~11:15)

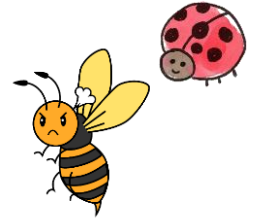
② なんでも「虫」(むし)を捕ってみよう! (11:15~12:00) 昆虫のことなんでも話!

講師: 志村 肇 氏

対象: 親子で参加ができます。中学生以上は一人参加可。大人も歓迎です。参加費: 無料

定員: 15名(先着順) 持ち物: 筆記用具、帽子、水分

申込: **7月10日(土)11:00~7月20日(火)15:00** 電話にて受付



写経で心を穏やかに

日時: 8月20日(金) 13:30~15:00

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: 15名(先着順)

参加費: 200円(教材費込み) 持ち物: 上履き

申込: 8/9(月)11:00~8/17(火)15:00

電話にて受付 ※特に使いたい筆などあればご持参ください。



GOGO健口講座!

お口の健康状態は全身の健康状態と直結しており、病気と深い関わりがあるとされています。一般的なことから遺伝子レベルまで歯科医師からご講義いただきます!!

日時: 7月29日(木) 10:00~11:30

講師: 大橋歯科医院 院長 大橋俊龍医師

対象: 若葉台在住の65歳以上の方

定員: 30名(申込多数の場合抽選)

参加費: 無料 持ち物: 上履き・筆記用具

申込: 7/1(木)11:00~7/5(月)15:00

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

介護者のつどい

日時: 7月10日(土) 13:30~15:00

9月11日(土) 13:30~15:00

内容: 懇談会 参加費: 無料

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

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

日時: 9月15日(水) 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: 9/8(水)15:00までに電話または来館にてお申し込みください



※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。ご持参ください。

※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。

旭区地域子育て支援拠点 ひなたぼっこ よりお知らせ



に遊びに来ませんか?

地域や先輩ママから「おもいやりの献品」をいただきました!

育児グッズの無料頒布あります♡

7月26日(月) ①9:30-10:15 ②10:30-11:15 ③11:30-12:15

(今回は妊婦さんご家族、0歳~4カ月ベビー親子限定になります。)

※各回定員20組の入れ替え制です。定員に達した場合は次の回に入場していただく場合があります。

お問合せは 旭区地域子育て支援拠点ひなたぼっこ **045-442-3886**まで

所在地: 旭区二俣川1-67-4

開催情報や献品についてのご案内はホームページでもご確認ください!



若葉台地域ケアプラザ・デイサービス らくだ新聞・2021年夏号



およげ鯉のぼり!

- ・ 蒸し暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか? いまだに新型コロナウイルス感染症が収束しない中、休日にレジャーを兼ねなく楽しむこともできず我慢の日々はまだまだ続きそうです。ワクチン接種が順調に進み、以前のような平穏な日常が一日も早く戻ることを祈るばかりです。
- ・ デイサービスでも感染防止対策を行いながら利用者様に安心してお過ごし頂けるような楽しいレクリエーションを日々行っています。

こどもの日週間に鯉のぼりレースを行いました。ペットボトルにつけた二匹の鯉を引っ張り「川」を泳いで競争です♪



映像によるボランティア参加



コロナ禍で以前のようにボランティアに来ていただくことが難しくなっている現状ですが、最近ではご希望のある団体さんの演奏を撮影させていただき、後日利用者様にご鑑賞いただくことができるようになっています。今回はマンドリーヌさんによる美しいマンドリンの音色に利用者様も聴き入り午後のひと時を楽しまれていました。

他にも多くの団体さんにご参加頂いています。ありがとうございます。



参加頂いた団体さんからひと言

こういう形で発表する機会を頂いたことを感謝しています。お声をかけて頂けて嬉しかったです。楽しんで聴いていただけると嬉しいです。(マンドリーヌ)



緑茶を飲んで元気に過ごしましょう



様々な食品に含まれるポリフェノールという健康成分は抗酸化作用により身体の細胞を傷つける活性酸素の働きを抑える効果があると言われています。ポリフェノールには多くの種類がありますが、中でも緑茶に含まれるカテキン、チョコレートやココアの原料であるカカオ豆に含まれるカカオマスなどが有名です。特にカテキンは抗菌作用や抗ウイルス作用があり、虫歯やインフルエンザ等風邪の予防に効果的だそうです。緑茶を飲んで元気に過ごしましょう!