

# 若葉台地域ケアプラザ\*だより

2022年1月1日発行（第89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

## 謹んで新年のお慶びを申し上げます



若葉台地域の皆様にかかれましては、お健やかに新年を迎えられたことと思います。本年もよろしくお願い致します。

令和元年の末から始まった新型コロナウイルスは、令和3年になっても衰えることなく、繰り返される株の変異によって、世界中がその波に飲み込まれました。感染症の沈静には3年はかかるという説通り、すでに3年目を迎えました。この間「東京オリンピック・パラリンピック2020」が我が国で開催され、選手の皆さんには歓喜と感動を与えていただきました。開催にあたり賛否両論があり、その水面下で準備を進められた方々の存在を思うと、本当に大変だったこととお察しします。確かに新型コロナウイルス感染拡大によって苦しい生活を強いられる中、また世界的に見ても死亡された方が多く、オリンピック・パラリンピックという世界のスポーツの祭典は相反したものだたかもしれない。その賛否については一人一人の感じ方は違うと思いますが、このようなコロナ禍だからこそ、私はテレビの前で選手を応援しながら私自身が元気をもらえたように感じました。それはスポーツに限らず、音楽やダンス、あるいはすぐ近くにいる友人や家族が、そういう存在になり得ることもあると思います。少し重くなった心をできるだけ軽くして、もう少し・・・あともう少し・・・一緒に頑張りましょう！

横浜市若葉台地域ケアプラザ 所長 池田 智恵子

## ケアマネジャーのつぶやき

今回は介護保険以外のサービスについてお知らせします。横浜市では、介護保険サービスとは別に、援護の必要な高齢者の在宅生活を支援しています。

例えば、「食事サービス」では一人暮らしの中重度要介護者(要介護2以上及び要介護1・要支援の一部)等で食事の用意の困難な方のうち、食事に関するサービスの利用調整の結果、必要と認められた方に、栄養バランスのとれた食事を直接訪問してお渡しし、あわせて安否確認を行います(1日1食、週5日まで)。

事業所ごとに設定した食材料料費等の実費相当額(700円以内、ただし治療食の場合は700円を超えることもあります)が自己負担となります。

※ケアマネジャーや地域包括支援センター(地域ケアプラザ等)での事前相談(利用調整)が必要になります。詳細についてはお気軽に若葉台地域ケアプラザにご相談ください。

## ボランティア交流会の報告

コロナ禍以前、若葉台地域ケアプラザでも多くの方にボランティア活動に携わっていただいていたのですが、今はデイサービスを始め、ほとんどの活動がストップしている状況です。今後のボランティア活動再開に向けて、11月26日(金)に少人数グループにて3回に分かれてお集まりいただき、日頃の様子や今後への思いなどを聞かせていただくことができました。



# ケアプラザ協力医の健康コラム

## 【パーキンソン病】

222内科クリニック 渡部 一博 先生

主に中年以降に発症する錐体外路系（不随運動の経路）の神経細胞が変性して脳内の「ドパミン」という神経伝達物質が減少するために運動の調整ができなくなる疾患です。日本には推定で15～20万人（1000人に1～1.5人、60歳以上では100人に1人）の患者さんがいると考えられていますので実はそれほど珍しい病気ではありません。

主な症状は ①静止時に手の指などが小刻みに震える ②筋肉が固くなり動きがスムーズでなくなる ③動作が緩慢になる ④急な姿勢の変化で倒れやすくなったりする などが主な症状で他に・小刻み歩行・すくみ足・突進現象・前傾姿勢・小声・表情が乏しくなる・便秘・うつ症状などの症状を伴う事があります。発症は多くの場合、左右どちらかの手の震えで気が付かれる事が多くその後次第に動作が緩慢になってきます。

残念ながらパーキンソン病発症の原因は未だ不明ですので根本的な治療方法はありませんが、現在は<L-DOPA>という「ドパミン」を補う薬や<ドパミンアンタゴニスト>という「ドパミン」の働きを助ける薬の他、いろいろな種類の薬を使えるようになり、10年位前までは発症して数年で寝たきり状態になることもあったのですが、今は長期間日常生活を維持出来るようになって来ています。

診断や治療は「(脳)神経内科」で「SPECT 検査」「MIGB 心筋シンチグラフィー」「DAT SCAN」などの検査機器を使って、他に似たような症状を呈する本態性振戦・レビー小体病や他の類似疾患の鑑別診断を実施してから治療を開始します。

## 認知症サポーター養成講座

@若葉台地区社会福祉協議会

12月16日(木)、若葉台地区社会福祉協議会より依頼を受け、認知症サポーター養成講座を開催いたしました。地域で認知症の問題を身近に感じる事も多いようで、熱心に取り組まれている様子がとても印象的でした。今後も皆様と一緒に地域の事を考えていけたらと考えています。



## 災害時訓練を実施しました

いつ起こるかは誰にもわからない大規模災害。「いざ」という時に備えるため、12月12日(日)に災害時の訓練を行い、職員がとるべき対応や心構えを共有しました。



## 若葉台小学校とのオンライン交流



コロナ禍で直接的な関わりが難しい中ですが、今年度は若葉台小学校3年1組の皆さんとオンラインで交流しています。デイサービスのご利用者が元気に過ごせる様にと、生徒の皆さんが考えて作ったプログラム「スマイルパーティー」で、若葉台地域ケアプラザに元気を届けてくれています。

ご利用者が幸せで楽しい気持ちになるためにはどうやったらいいのかなと、精一杯考えてくれていることが伝わってきます。今後の交流も楽しみです！



事業案内(問合わせ・申込み☎923-8831)

## お花でリフレッシュ!

# フラワーアレンジメント講座

日時：1月28日(金) 10:00~11:00

講師：十日市場「花市場」篠原一裕氏

定員：15名(先着順)

対象者：若葉台地域にお住まいの方

参加費：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：1/6(木) 11:00~1/20(木) 15:00

※電話にて受付



## 🍀 介護者のつどい

日時：1月8日(土)・3月12日(土)  
13:30~14:30

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

申込：不要です。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歩などを行っています。お気軽にお問合せください。

日時：(原則) 毎月第一火曜日 13:30~15:30

参加費：200円

1/11(第二火)初詣で 2/1 節分折り紙 3/1 お話し会

## よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

日時：3月25日(金) 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：3/17(木) 15:00まで

電話または来館にて

持ち物：筆記用具・介護保険証



若葉台地域ケアプラザの周りはボランティアさんの協力により、いつもお花が植えられています。園芸のお手伝いをしていただける方はお問合せください!!



## 2階廊下 ギャラリーの紹介

当館二階の廊下には地域の方の絵や写真等の作品を、1カ月単位で展示できるギャラリーがあります。展示をご希望の方、または観覧をご希望の方はお気軽にお問合せください。



昨年12月のギャラリー  
「色えんぴつ画 アトリエ」

※いずれの事業も、**マスク着用・上履き持参**です。感染症の状況により、中止や延期となる場合があります。

## ホームページのご案内

当施設ではホームページにて、開館時間や貸館の運営状況、利用定員等の情報を随時配信しています。右記のQRコードで、または当施設名を検索の上、ご覧ください。



または

# 若葉台地域ケアプラザ・デイサービス

## らくだ新聞・2022年新春号



明けましておめでとうございます。  
新型コロナウイルスの影響で生活も一変しましたが、昨年も皆様のご協力のもと力を合わせて乗り切ることができました。まだしばらく感染対策の必要な日々は続きそうですが、くれぐれも皆様お身体に気を付けてお過ごしください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

### だるまと招き猫♪



←ご利用者に飾り付けを  
してもらい、  
12月1日に  
点灯式を行いました。



今年もデイサービスからの感謝の気持ちと福がたくさん来ますようにとの願いを込めてプレゼントをお渡ししました。

### 消毒継続中！

定時の換気と消毒で、コロナ対策はもちろんですが、



気持ちの良い空間づくりに努めています。

### 七草粥



お正月の最後、  
1月7日の朝に  
いただくおかゆ、七草粥に入っている春の七草とはどんなものなのでしょう。セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ…子どもの頃に一生懸命覚えた方もいるかもしれません。ゴギョウはハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根のこと。七草は日本のハーブと言われるだけあり、お正月料理で疲れた胃腸を休めてくれるそうです。「今年も元気で暮らせますように」と願いながら、素朴な味わいのおかゆをいただくのはいかがでしょうか。

### 🌸🌸🌸 Newスタッフ紹介 🌸🌸🌸

#### 生活相談員：

**藤原美奈**

皆さんと  
一日一日を  
大切に  
過ごして  
いきたい  
と思います。



#### 送迎担当：

**松本至之伸**

ご利用者を  
笑顔で送迎  
出来るような  
ドライバーを  
目指します。



#### 送迎担当：

**進藤公明**

安全・安心  
優しい運転に  
心がけます。

