

若葉台地域ケアプラザ*だより

2022年7月1日発行（第91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

若葉台地域ケアプラザ地域包括支援センターのご紹介

横浜市から業務委託を受け事業を行っています。



「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」として全国的に配置され、地域の皆さんから相談を受けて介護・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。

介護保険の申請を区役所まで行かなくても、ケアプラザで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。



病気の夫を一人でどう介護したらいいのかしら・・・

介護についての相談をお受けしています。



なるべく元気でいたいけど、最近こもりがち。何かできないかな。

自立して生活できるよう支援します。



最近、父がお金の管理をうまくできていないみたいで。変な勧誘も多いし心配。

皆さんの権利を守ります。



母の退院が決まった。お風呂場に手すりが欲しいな・・・

さまざまなご相談をお受けしています。

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ます。電話での相談も可能です。まずはご連絡ください。相談専用電話 923-8833

～熱中症にご注意！～

- 暑さを避ける
 - こまめに水分補給をする
 - 扇風機やエアコンで室温調整を
- ※めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気など、いつもと違う様子があれば危険信号です！



地域包括支援センター社会福祉士 野秋 浩子
若葉台のことをたくさん教えてください。どうぞよろしくお願いいたします。

若葉台地域ケアプラザ 新職員紹介

居宅介護支援 ケアマネジャー 福島 美穂
ピアノを弾いて歌うことが好きです。最近どら焼き作りにハマっています。よろしくお願いします。



若葉台中学校 地域交流会に参加しました

6月17日(金)若葉台中学校で開催された地域交流会にて、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「地域の中のわたし」をテーマに福祉講話を実施いたしました。

認知症サポーター養成講座では認知症の知識や接し方について説明を行い、こちらからの問いかけに対して熱心に考えてくれる様子がありました。3年生の講話では日頃地域で関わる人を思い浮かべてもらい、自分やまわりの人に困りごとがある時にどうするかなどを考えてもらいました。また若葉台地区民生委員児童委員協議会会長の峰松雅子さん、若葉台地区主任児童委員の入江ゆきよさんに動画で参加をしていただき、地域のための活動を中学生に知ってもらうことができました。



「もしも手帳」知っていますか？

“もしも”のことを考えてみるのは大切なことです。

時には治らない「病気」や「認知症」などになり、自分で物事を決められなくなったり、自分の気持ちを伝えられなくなってしまうことがあります。そうなった時の治療やケアについて、あなたが「どうしてほしいか」を伝えるための手帳です。

書き直すことは何度でもできます。自分の気持ちを正しく伝えられるようにしておきましょう。

横浜市案内 QR コード➡



窓口にて配布中！

配慮を必要としている方のための

ヘルプマーク

をお渡ししています。

「ヘルプマーク」は義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としている事を知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成したマークです。

ご希望の方は受付でお申し出ください。

横浜市案内 QR コード➡



ケアマネジャーのつぶやき

「2025年問題」という言葉をご存知ですか？もしかしたら耳にした事がある方も多いのではないのでしょうか？

「2025年問題」とは、戦後の1947～49年に生まれた「団塊の世代」全員が75歳以上になる事で引き起こされる介護・医療・年金等のさまざまな問題の総称です。現役世代にも保険料増額といった負担がのしかかってきます。高齢化によって介護を必要とする高齢者が今後更に増加する事が予想されます。その為にも今から出来る事を実践する事が大切です。

- ① 生活習慣病を知って予防 ② 適切な食生活 ③ 適度な運動 ④ 十分な睡眠 ⑤ 禁煙
- ⑥ お酒と上手に付き合う ⑦ 歯・口腔の健康を守る

私たちケアマネジャーも皆さまが健康で過ごせるよう関わっていけたらと思います。

事業案内(問合わせ・申込み☎923-8831)

若葉台地域ケアプラザ「けあぷら体操」

日時：令和4年8月から11月末の4か月間

(4か月ごとに募集)

原則隔週月曜日(2週間に1度)

午前・午後の部いずれか

午前の部・・・10:30～11:30

午後の部・・・13:30～14:30

対象者：若葉台在住の75歳以上の方
ご自身で歩いて来館できる方
肘掛けがない椅子で、座位を保てる方

講師：午前の部 金子景子氏
午後の部 松永恵美子氏

参加費：300円

定員：各回15名※申込多数は抽選

申込：7/4(月)11:00～7/15(金)15:00
来館にて受付

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：(原則)毎月第一火曜日 13:30～15:30

参加費：200円

7月おどり鑑賞 8月ポッチャ 9月作品作り



秋の寄せ植え講座

日時：9月29日(木)13:00～14:30

内容：植物の寄せ植え講座

対象者：若葉台近隣に在住の方

講師：竹内 恵美 氏

参加費：2000円

定員：15名(先着順)

持ち物：エプロン・スコップ・上履き

申込：8/29(月)11:00～

9/10(土)15:00

来館または電話にて受付



GOGO栄養講座× キューピー

「楽しく食べて健康に！」**キューピー**



シニア世代は体の中の栄養が減り、低栄養状態になりやすくなります。食事をとることの大切さ、健康寿命について食事のとり方などを教えていただきます！

日時：7月29日(金)10:30～12:00

講師：キューピー株式会社 社員

対象：65歳以上の若葉台在住の方

参加費：無料 定員：35名(先着順)

申込：7/5(火)10:00より電話にて受付

介護者のつどい



～ほっとできるひと時を

一緒に過ごしませんか～

日時：7月9日(土)・9月10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

※申し込み不要、直接お越しください。

親子のアトリエ 子供向け!

親子で楽しく参加できる工作講座です！

日時：9月4日(日)10:00～11:30

内容：敬老の日に渡せるメダル作り

対象者：若葉台近隣に在住の未就学児と保護者

講師：江藤 俊輔氏

参加費：1組300円

定員：10組程度(先着順)

持ち物：はさみ(子供用)

申込：8/15(月)11:00～

8/28(日)15:00

電話または来館にて受付



※いずれの事業も、上履きの持参、入館時の検温、手指の消毒が必要になります。

※事業は感染症拡大の様子により、事前の通知なく中止となる場合もございます。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

2022年夏号

🌻浴室について：ご利用者と一緒に作成した富士山。浴槽の周囲全体に手すりが完備されています



🌻大浴槽の左側には小浴槽があり、皮膚の弱い方でも個別に温度管理して入浴していただけます



🌻大浴槽にはリフトチェアとリフトという機械浴の設備があり、歩いて入るのが難しい方でも座った姿勢で入浴していただけます



今回は、浴室設備と昼食について取り上げてみました。デイサービスを選ぶ参考にして頂ければと思います。ご利用をお考えの方はケアマネジャーを通して予約・ご見学ください。🐪🐪🐪

🌻昼食の食形態について：ご利用者の飲み込む力や噛む力は異なるので、それぞれの状況に合った食べやすい食事となるよう、ご家族・ケアマネジャーやナースと介護職員で話し合い、ご本人に説明した上で提供しています。抜歯後で食べられる物が極端に限られるなど、急な状況にも出来る限り対応しています

🌻厨房：デイルームの奥にあります



🌻主食：ご飯／副食：常食
ご利用者の口腔内の状況によりおかずを一口大にする方もいらっしゃいます



🌻主食：おかゆ／副食：キザミ食
飲み込む力はあるものの噛む力が弱くなったご利用者に召し上がって頂いています



🌻主食：おかゆ／副食：ムース食
歯ぐきでもつぶして食べられる程度の食感で、噛む力、飲み込む力が低下したご利用者でも召し上がれます

🌻🌻🌻 現在、個別機能訓練指導員・看護師・作業療法士を募集しております 🌻🌻🌻