

# 若葉台地域ケアプラザ\*だより

## 2022年9月15日発行(第92号)

### 特別号

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

※10月の発行はありません

## 秋のイベントのお知らせ

# 「頑張りすぎない介護フェア」



# 開催!!

介護に興味がある方向けのイベントを開催します!

実施内容は①～⑤です

### ①福祉用具展示

日時: 10月8日(土)13:00~16:00

場所: 若葉台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者: 福祉用具に興味がある方どなたでも

申込: 不要です。お好きな時間に直接ご来館ください。

「お部屋」「浴室」「食事」「排泄」をテーマに、状況に合わせた福祉用具の展示を行います。  
食品サンプルや排泄用品もあります。

※原則入館は自由ですが、来館者数が多い場合は制限をさせていただくことがあります。



来館時の検温、消毒、上履きの持参をお願いしています。ご協力よろしくお願ひいたします。

# 要事前申込！ 【介護のあれこれ、聞くことができます。】

## ② 初歩的な介護技術講座

開催日時：10月8日(土)

① 13:30~14:20 移乗について (ベッドから車いすなど)

② 14:50~15:40 排泄について (排泄介助や道具の紹介)

場 所：若葉台地域ケアプラザ ボランティアルーム

講 師：特別養護老人ホームあだちホーム

理学療法士 介護福祉士 藤田 美子 氏



対象者：家族のための初歩的な介護技術に興味がある方

参加費：無料 定員：各回 10名(先着順・両方申込可)

申 込：9月20日(火)10:00~10月6日(木)15:00まで

電話または来館にて受付

## ③ 動画による施設紹介



スマホで下記の QR コードを撮影すると、若葉台地域ケアプラザの紹介動画をご覧ください。公開期間：9月12日(月)~10月31日(月)

① 所長挨拶、部署概要、アクセス、施設紹介、館内紹介

若葉台地域ケアプラザがどんな施設かをご覧ください。



② 地域包括支援センター紹介

介護保険の申請など、ご相談の流れを説明しています。



③ 居宅介護支援事業の紹介

ケアプランを作るケアマネジャーとのやりとりがわかります。



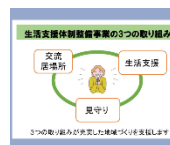
④ 地域活動交流の紹介

貸館の利用基準、利用手順、地域活動との関わりについて説明しています。



⑤ 生活支援体制整備事業の紹介

住民活動との関わりを説明しています。



⑥ 通所介護事業(デイサービス)の紹介

デイサービスでの一日を紹介します。



#### ④テクテクの会によるお花販売

開催日時：10月8日(土)

テクテク農園で会の皆さんが育てたお花を販売します。



場所：正面玄関前 時間：13:00~16:00

#### ⑤地域内障害関係団体の紹介

掲示期間：10月1日~10月31日

期間中、2階廊下ギャラリーにて地域内の団体や活動を紹介しています。

皆様のご来館・ご視聴を、心よりお待ちしております！

## 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

### 「機能性ディスペプシア (FD)」

慢性的にみぞおち（心窩部）の痛みや、胃もたれ、吐き気など心窩部を中心とする不快な腹部の症状（ディスペプシア）を呈する患者さんで、内視鏡検査などで調べても胃がんや胃潰瘍、慢性胃炎などのはっきりとわかる病気が見つからない場合があります。

このような患者さんでは、胃の消化作用や収縮運動、さらに胃などの知覚過敏、胃の機能が悪くなったことが症状の原因ではないかと考えられるようになり、このような症状を呈する病気の事を「機能性ディスペプシア (FD)」と診断するようになりました。

健診受診者のうち11~17%、病院受診者のうち44~53%にこのFDと診断されたという報告もあります。

「FD」を引き起こす原因には

- 1.胃・十二指腸運動が障害された場合
- 2.胃・十二指腸の知覚過敏が生じている場合
- 3.心理的要因（とくに不安や虐待歴）がある場合
- 4.胃酸が原因となる場合
- 5.ヘリコバクター・ピロリ感染が原因となる場合
- 6.遺伝的要因
- 7.サルモネラ感染など感染性胃腸炎にかかった人
- 8.アルコール、喫煙、不眠などの生活習慣の乱れ
- 9.胃の形態

などさまざまな原因があり、治療には【薬物治療】の他にも、食事などの生活習慣の改善、さまざまなストレスの軽減なども併せておこなう必要があります。症状の改善には数ヶ月以上かかる場合もあります。（※）診断には内視鏡検査他で他の疾患を除外することが必要ですので自己判断はせず必ず医療機関を受診してください。



【日本消化器学会・機能性ディスペプシア (FD) ガイドライン他から抜粋】

事業案内(問合わせ・申込み☎923-8831) いずれも上履きをご持参ください。

## 若葉台地域ケアプラザ「けあぷら体操」

日時：令和4年12月～令和5年3月

(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※申込多数の場合は抽選

申込：11/7(月)11:00～

11/18(金)15:00 来館にて受付



自信のない方でも安心して参加できる講座です！

## ゆっくりノルディック

日時：令和4年10月～令和5年3月

各月の第一金曜日 14:00～15:20

集合場所：若葉台ケアプラザ正面玄関前

対象：概ね65歳以上の方

講師：ウォーキングフィールドアルク森隆司氏

参加費：無料 定員：15名(申込多数の場合は抽選)

持ち物：水分、タオル、ノルディックポール

(貸出あり、要事前予約)

申込：9/12(月)11:00～9/22(木)15:00

電話または来館にて受付

## 秋の講座2022

### エンディングノート活用講座

もしも・・・の時はいずれやってくる。これまでを振り返り、これからを考える事に繋がりますよ!



① 10月12日(水)13:30～14:45

### 旭区版エンディングノートの書き方

② 10月26日(水)13:30～14:45

### 介護保険、知っていますか？

③ 11月18日(金)13:30～14:45

### 成年後見制度、学んでみませんか？

対象者：若葉台にお住まいの方

定員：各回20名(先着順)

持ち物：上履き、筆記用具

申込：9/16(金)10:00より電話にて受付

※予約時に、ご希望の講座番号①②③をお伝えください。(単発受講が可能です)



## 介護者のつらい2022



～ほっとできる時を過ごしませんか～

日時：11月12日(土)13:30～14:30

内容：懇談会 参加費：無料

対象：介護をされている方、介護の経験がある方  
介護に関心がある方

※申込不要、当日直接お越しください。

決められたボランティア活動に参加をするとポイント付与

## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会



日時：10月27日(木)13:30～14:30

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：10/20(木)15:00までに電話または来館にてお申し込みください

## 夜間の電話対応(相談専用電話 923-8833)

### についてお知らせ

令和4年10月より、18:00以降におかけいただいたお電話については、横浜市が設置する「看護師等が対応するコールセンター」に転送されます。(横浜市内全館統一)