

# 若葉台地域ケアプラザ\*だより

2023年1月1日発行（第93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



## 新年のご挨拶

所長 池田 智恵子

謹んで新年のお慶びを申し上げます。旧年中も若葉台地域ケアプラザの運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

昨年は、サッカーワールドカップカタール大会が開催され、スポーツ観戦が好きな私は日本代表チームの活躍にワクワク、ドキドキしてテレビで観戦しました。2022年に日本のJリーグは30周年を迎えたそうです。地域に根ざしたクラブ運営や、子ども達の育成など、日本のサッカー人口の増加と共にサッカーチームやスクールが増えて、日本のサッカー環境が整い、その中で育ってきた選手達が海外の強豪チームと互角に戦えるようになったことは当然の結果と言えるのではないのでしょうか。30年前にどれだけの方が今大会のような活躍を想像していたかはわかりませんが、具体的な取り組みが結果となって現れたことは素晴らしい事と感心しました。

話は変わりますが、地球温暖化や人口問題、エネルギー問題、近年中に起きる可能性があると言われている大地震など、地球規模で考えなければならない課題が沢山あります。すでに必要と考えられていることは国や自治体、企業、個人でも取り組んでいます。10年後、20年後にそれらの課題はどうなっているのでしょうか。一人一人がより具体的なイメージを持って、良いと考えられる行動をコツコツと続けることが大切なのだと思います。

若葉台地域でも、連合自治会をはじめとする地域の活動団体の方々が、高齢化問題に早くから着目し、具体的に取り組まれてきました。その努力が少なからず実っていることが介護認定率の数字にも影響しているのかもしれませんが。若葉台地域ケアプラザは高齢者に限らず、地域の皆様を支援する施設です。2023年もどうぞよろしくお願い致します。



## けあぷらカフェいこい

けあぷらカフェいこいは、だれでも気軽に話し相談できる憩いの場です！  
おいしいコーヒーやお茶などを飲みながら、おしゃべりしませんか？  
認知症の方とその家族、地域の人、どなたでもカフェの時間を楽しみましょう。  
直接会場へお越しください。

開催日：令和5年2月12日(日)・3月12日(日)

時間：13:30~15:00 参加費：100円(飲み物お代わり自由・お菓子付き)

場所：若葉台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

お問合せ：地域包括支援センターまで

**ボランティアさん大募集！運営スタッフと一緒にカフェを盛り上げませんか？**

### 館内工事のお知らせ

内容：エレベーター更新工事 期間：令和5年2月20日(月)~3月3日(金)

上記期間はエレベーターが使用できません。また工事の作業音が発生します。詳細は担当：地域活動交流ま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

尿路結石症は腎臓から尿道までの尿路に結石が生じる疾患で男性に多くみられ（約 7：1）、側腹部や腰背部に突然に生じる激しい痛みと血尿、頻尿や残尿感などが典型的な症状です。腎臓内の結石は自覚症状がない事が多いのですが、結石が尿管に落下して尿管を閉塞すると激痛を生じます。

結石の種類には、シュウ酸カルシウム、リン酸カルシウム、尿酸カルシウム、それらの混在する結石などがあります。小さな結石は無症状のうちに絶えず尿中排泄されますが、成長した結石が尿管内に停滞すると血尿、疼痛などを発症します。

治療は外来で対応することが殆どで、鎮痙剤や鎮痛剤（内服・注射・座剤）などにより痛みを抑え、排泄を促すために輸液を行う場合もあります。診断は殆どが問診でつきますが、念の為に「尿検査」「腹部レントゲン写真」「腹部エコー検査」「腹部CT検査」などで確認します。画像診断で、形状や大きさから自然排石が可能と判断される結石については、水分を多く摂取して尿量を増加させ体動により結石を下降させ排石を図ります。画像診断で自然排石が困難と判断される場合（大凡1cm以上など）は各種外科的処置（※）の適応が考慮されます。

（※）体外衝撃波結石破碎術、内視鏡下結石破碎術、経皮的破碎術、後腹膜腔鏡下の結石摘除術など。

尿路結石は再発率が高く、食事指導や生活指導が適切になされなければ 80～90%が再発します。そのためにも普段から水分を多めに摂り野菜を多くしバランスの良い食事を心がける必要があります。（東京女子医科大学病院 泌尿器科HP 他から引用）

### 頑張りすぎない介護フェア 報告

10月8日(土)に開催しました。内容は福祉用具展示、家族向け介護技術講座、施設紹介、障害関係団体紹介、テクテクの会によるお花販売。介護に関する情報を事前に得ておけば、いざというときも慌てないで対処することができます。若葉台地域ケアプラザでは介護に関するご相談をお受けしています。お気軽にお問合わせください。



### <地域包括支援センターより>

秋の講座 2022「エンディングノート活用講座」（3回シリーズ）を開催しました。

旭区版エンディングノートの書き方講座（10/12）、介護保険制度講座（10/26）、成年後見制度講座（11/18）。難しい制度との感想もありましたが、皆さん熱心に聴講されました。



### ケアマネジャーのつぶやき



今回は、「デイサービス」と「デイケア」の違いについてお話しします。

\*デイサービスは、利用者が自宅で自立した日常生活を送ることができるように、食事・入浴・機能訓練といった介護サービスを中心に行います。（加齢による体力低下・身体機能の低下がみられる人 他者との交流を望む人 認知症の人の利用が多いです。）

\*デイケアは、身体機能の回復・維持・向上・認知機能の改善等で、リハビリ専門職によるリハビリ等医療的ケアを中心に行います。

（退院したばかりで生活が不安な人・脳血管疾患の後遺症や神経難病・呼吸器の疾患・骨折や変形性膝関節症等で通院している人の利用が多いです。）

利用料金は、専門的なリハビリを行うデイケアの方が1回あたり200円～300円高額になっています。詳しいことは、担当ケアマネジャーや地域包括支援センター職員までご相談ください。

## 若葉台地域ケアプラザ「けあぷら体操」

日時：令和5年4月～7月分

(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：3/6(月)11:00～3/17(金)15:00

来館にて受付

## わかばマンドリーノコンサート

広い室内で安心して参加できます。奮ってお申込みください。

日時：3月4日(土)13:30～14:30

場所：2階多目的ホール

演奏：わかばマンドリーノ

参加費：無料 定員：40名(抽選)

持ち物：上履き・チケット

申込：2/13(月)11:00～2/18(土)15:00

電話または来館にて受付

※4名までは一口としてお申込みできます。

抽選日2/20(月)、結果はホームページまたは施設  
掲示板にてご確認ください。



## 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

予定 1/10(第二火) 2/7 3/7



## 写経で心を穏やかに

日時：1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：20名(先着順)

参加費：200円(教材費込み)

持ち物：必要な物は貸し出し可。

申込：12/19(月)11:00～1/13(金)15:00

電話または来館にて受付



## 介護者のつどい

日時 1月14日(土)・3月11日(土)

時間 13:30～14:30

対象 介護をしている方、介護の経験のある方、  
介護に関心のある方

※無料・予約不要(直接会場へお越し下さい)

詳細はお問い合わせください

決められたボランティア活動に参加するとポイント付与

## よこはまシニアボランティア ポイント研修会

日時：3月24日(金)10:00～11:00

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：3/16(木)15:00までに電話または来館にて受付



## ボランティアについて話をしましょう

ボランティア活動をしている方や興味をお持ちの方が、  
気軽に話し合える場です。

内容：ボランティアについての話、ケアプラザでの活  
動、地域での活動、参加者同士での意見交換など

日時：2月11日(土・祝)10:00～11:30

対象：若葉台近隣に在住の方 定員：20名(先着順)

申込：1/24(火)10:00～2/7(火)15:00まで

来館または電話にて受付

## 事業案内(問合わせ・申込み☎923-8831)

※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・2023年新春号

明けましておめでとうございます  
旧年中は皆様からの温かいご協力を賜り、心より  
御礼申し上げます。

ご利用者・ご家族の皆様にご満足いただけるよう  
なサービス提供に努めて参ります。本年もどう  
ぞよろしくお願いいたします。

令和5年の干支は「卯」でうさぎ年。うさぎが  
ぴょんぴょん跳ねるように元気に一年を過ごした  
いですね。



昨年もご利用者にクリスマスツリーの飾り付けをしてもらいました。点灯して毎日楽しみました。ハンドベルのレクリエーションでは、たくさんの方が季節の音色に耳を澄ましていました♪デイサービス全体がクリスマス仕様になりました！

## ニットで手作りコースター



昨年の年末は、ご自身で作成した品をお持ち帰りいただけるよう、手作りコースターを企画しました。普段編み物をしない方が、楽しみながら打ち込んでおられ、思い思いの素敵な作品が完成しました。



デイサービスの送迎ドライバー募集  
ご興味ある方はご連絡ください。お待ちしております！  
若葉台地域ケアプラザ 923-8831 担当:所長 池田まで

令和五年

