

若葉台地域ケアプラザ*だより

2023年7月1日発行(第95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

<地域包括支援センターからのお知らせ>

もの忘れ検診の対象年齢が拡大されます！

横浜市もの忘れ検診、ご存じですか？

「診察日や時間を間違えることが増えた」「何度も同じことを聞く」など、もの忘れが気になってきたら、横浜市内にお住まいの50歳以上の方を対象に、認知症の検査を無料で受けられます。これまで対象年齢は65歳以上でしたが、令和5年度から50歳以上に拡大されました。

認知症は早い気づきと対応が大切です。仕事や生活上で、もの忘れが増えた、以前のようにできないなどを感じたら検診を検討してみてください。若葉台では、若葉台クリニックとわかば内科クリニックで検診を受けられます。電話で予約し、医療保険証など、本人確認ができるものをお持ち下さい。

詳細は横浜市ホームページ(令和5年度 横浜市もの忘れ検診)をご覧ください。若葉台地域ケアプラザでもパンフレットを配架しています。

令和5年度から50歳~64歳の方の検診を開始します！
令和5年度
横浜市もの忘れ検診
50歳以上の横浜市民の皆様へ



高齢者の5人に1人は認知症になる時代とされています。家に1回は検診を受けることをおすすめします。

検診料: 無料
検診時間: 10分以内
検診場所: 市内各施設



横浜市もの忘れ検診



熱中症に注意

気温の高さに加え、湿度が高い場合や日射が強い場合は、熱中症のリスクがさらに高まります。また、熱中症は室内や夜間でも多く発生しており、水分補給をすることと暑さを避けることが大切です。

熱中症予防の10のポイントをチェックしてみましょう。

- 涼しい服装をし、外出時には日傘・帽子を使用する
- 必要に応じてマスクを外している(屋外ではマスクの着用により熱中症のリスクが高まります)
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を計っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

★熱中症の可能性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日の夕方、もしくは当日早朝に「熱中症警戒アラート」が発表されます。発表された日は普段以上に熱中症に気をつけ、予防行動を実践しましょう！

環境省 熱中症



ホームページのご案内



事業のお知らせや各部署の詳細はホームページでご覧いただけます。左のQRコードをスマホのカメラに写していただくか、

「若葉台地域ケアプラザ」
で検索してください。

横浜市若葉台地域ケアプラザ



住み慣れた町で安心し
地域

ホーム 市長あいさつ プラザだより 最新情報 お問い合わせ

ケアマネジャーのつぶやき



梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですね。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は、通所リハビリテーション(デイケア)についてお話しします。

通所リハビリテーション(デイケア)では、可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリテーションを受けながら、生活機能の向上を目指すことができます。食事や入浴などの日常生活上の支援も日帰り提供します。事業所の規模や所要時間によって費用が設定されております。詳細はケアマネジャーまでご相談ください。

認知症サポーター養成講座を開催しました！



5/27(土)にケアプラザ多目的ホールで講座を開催しました。

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。講座は申込者のキャンセル待ちが出る程で、関心の高さを実感しました。

講座では、認知症の方の気持ちや具体的な接し方を学び、優しい口調や前向きな声掛けが大事であると感想を伺いました。また、参加者の半数以上が70代以上の方で、ご自身・ご家族・ご友人の事で認知症を身近に感じ、参加されていた様です。

正しい知識を持つことで、適切な対応方法を学ぶことができます。

地域の集まり等に出向き、講座を行うこともできますので、まずはお問合せください。

若葉台中学校「地域交流日」参加のご報告



1年生62名を対象に「地域のみなが楽しく住むことができるまち～若葉台」をテーマに、若葉台にお住まいの方々もお招きし、講話を行いました。高齢になってからの生活や若葉台のまちについて、対話を通して一緒に考えることができました。生徒の皆さんから積極的に発言があり、参加された方々もパワーをもらえたと喜ばれていたことが印象的でした。

3年生90名を対象に「地域の中のわたし」というテーマで講話を行いました。若葉台地区社会福祉協議会 熊谷善友会長、入江ゆきよさんご同席のもと、「困った時に声をあげられる雰囲気のあるまち」について生徒の皆さんと考えることができました。日常のあいさつや地域での人との関わりの大切さについて、改めて気づく機会となりました。



パン工房わかば(横浜わかば学園) **パン販売を再開しました！！**

7月：7・14日

8月：なし

9月：22・29日

大人気のわかば学園のパンを、右記の日時に玄関で販売しています！！



横浜市若葉台地域ケアプラザ

けあぷら体操

日時：令和5年8月～11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

参加費：300円

定員：各回15名※申込多数の場合は抽選

申込：7/3(月)11:00～7/14(金)15:00

来館にて受付 (抽選7/15)

親子で一緒に参加できる講座です!

知っていますか?

セミの謎

～セミ・地球を語る～



日時：7月23日(日)13:30～14:30

対象者：若葉台近隣に在住の親子または興味がある方(個人参加可)

講師：志村 肇 氏

参加費：100円 持ち物：上履き・筆記用具

定員：20名程度(先着順)

申込：7/8(土)11:00～7/17(月)15:00

電話または来館にて受付

けあぷらカフェいこい

けあぷらカフェいこいは、だれでも気軽に参加できる憩いの場です!

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：7月9日(日)・9月10日(日)

(8月はお休み)

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)

ボランティア募集中!

一緒にカフェを盛り上げませんか?

介護者のつどい

開催日：7月8日(土)・9月9日(土)

時間：13:30～14:30

内容：介護についての語り合い・情報交換

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・予約不要

男性のための井戸端会議

日頃の生活や気になることを参加者同士で話しています。参加希望の男性の方はお気軽にお問合せください。

日時：毎月第3火曜日 13:00～14:00

(7/18、8/15、9/19)

GOGO 栄養講座!

「食べてフレイル予防～コツは間食!?～」

フレイルチェックを行い、予防のお食事を具体的なレシピと共にお伝えします。

参加者にはプレゼントもご用意

しております!



日時：8月3日(木)13:30～15:00

講師：横浜旭中央総合病院 管理栄養士

対象者：若葉台在住の65歳以上の方

参加費：無料 定員：40名(先着順)

持ち物：室内履き・筆記用具

申込：7/4(火)10:00より電話にて受付

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1火曜日 13:30～15:30

参加費：200円 (7/4、8/1、9/5)

地域活動を考えよう ～これからの居場所で大切なこと～

日時：8月29日(火)10:00～12:00

講師：公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団

澤岡 詩野 氏

対象者：若葉台地区のサロン等居場所づくりに関わっている方、ご興味のある方

定員：30名(先着順)

申込：8/8(火)11:00から来館または電話受付

事業案内(問合せ・申込み☎923-8831)※入館には上履きが必要です

若葉台地域ケアプラザ デイサービス

らくだ新聞

2023年夏号

🌸 コロナが5類になったので5月からまたボランティアの方々も活動を再開していて、久々の皆様との再会にご利用者も職員も喜んでます 🌸



日	月	火	水	木	金	土
28	29 折り紙/ お楽しみク 脳トレ	30 脳トレ キックで得 点だ!	31 脳トレ キックで得 点だ!	6/1 脳トレ ケアプラ ザ大運動会	2 脳トレ/ ミュージ ックアクト	3 脳トレ お手玉ホ ッ
4	5 脳トレ △先生の音 楽を楽し もう月	6 脳トレ エーカル 誕生会	7 脳トレ エーカル 誕生会	8 脳トレ 〇〇さん のレクリ エーション	9 脳トレ 釣りゲー ム	10 脳トレ 釣りゲー ム
11	12 カンタ 製作 お手玉キ ック	13 カンタ 製作 お手玉キ ック	14 カンタ 製作 かけ演 奏	15 書道/ お楽しみ ク 脳トレ	16 カンタ 製作 ストラク アウト	17 カンタ 製作 ストラク アウト
18	19 脳トレ 巻きゲー ム	20 脳トレ 巻きゲー ム	21 脳トレ 釣りゲー ム	22 脳トレ 釣りゲー ム	23 脳トレ 送って 送って	24 脳トレ 送って 送って
25	26 脳トレ ホッパ チャ	27 脳トレ ホッパ チャ	28 フラ フラ ゲーム/ お楽 しみク 脳トレ	29 フラ フラ ゲーム/ お楽 しみク 脳トレ	30 フラ フラ ゲーム/ 輪投 げク/ 脳トレ	6月

🌸 レクリエーションの内容もコロナ前に戻し、安心できる状況でたっぷり楽しんでいただけるようにしています 🌸
(6月のレクリエーションと、ある日のおやつ)



🌸 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