

若葉台地域ケアプラザ*だより

2023年10月1日発行(第96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

～外壁工事実施のお知らせ～

この度横浜市にて外壁工事の実施が決まりました。以下の通り工事を実施します。

外壁足場設置期間(予定)

令和5年10月より12月末

※この期間は貸館や相談受付は通常どおり実施しています。

足場の設置・撤去時には利用に制限がでる可能性があります。

また塗装期間は臭いが発生することがあります。

車での来館は一切できません。ご相談の際は事前にご連絡ください。



正面玄関剥離・塗装に伴う入館不可日(終日)

(剥離時)10月26日(木)・27日(金)・28日(土)・30日(月)

(塗装時)11月6日(月)～11日(土)

※この期間は館内をご利用いただけません。来館はお控えください。

相談等はお電話でのみお受けいたします。※この間も運営はしています。

(代表電話923-8831 相談専用923-8833)

工事の実施にあたり大変ご迷惑をおかけいたします。ご理解・ご協力の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

横浜市若葉台地域ケアプラザ 所長 池田智恵子

もの忘れ検診実施医療機関について

若葉台は以下の医療機関で「もの忘れ検診」を実施しています。

● 50歳～64歳の方対象

222内科クリニック(新規)

● 65歳以上の方対象

222内科クリニック(新規)

若葉台クリニック

わかば内科クリニック

ご希望の方は、医療機関に電話で予約し、医療保険証など本人確認ができるものをご持参ください。詳細は横浜市ホームページ等をご覧ください。

地域活動を考えよう

～これからの居場所で大切なこと～

開催のご報告

8/29(火)に(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 澤岡詩野氏をお招きし、講座を開催しました。講師からお話を伺った後、グループに分かれ参加者同士で意見交換を行いました。活動の状況や工夫など話題が尽きず、時間が足りないほどでした。

今回の講座(講師の講話のみ)のDVDの貸出を行います。ご希望の方はケアプラザまでご連絡ください。



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

【腰部脊柱管狭窄症】

最近みなさんの周りで「腰部脊柱管狭窄症」という病名をよく耳にすることが多くなっていると思います。

この「脊柱管」とは背骨、椎間板、脊柱関節、黄色靭帯などで囲まれた脊髄の神経が通るトンネルです。特に老化などで背骨（特に腰椎）が変形したり、椎間板が膨らんだり、黄色靭帯が厚くなって神経の通る脊柱管が狭くなり（狭窄）、それにより神経が圧迫を受け、また神経への血流が低下することにより「脊柱管狭窄症」が発症します。

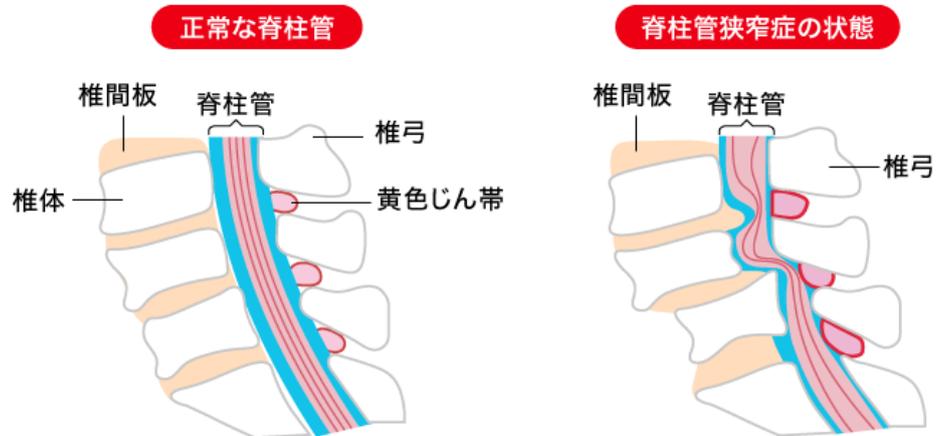
脊柱管が狭くなると、その中を通っている脊髄や馬尾神経が圧迫されることにより、下肢に痛みやしびれを生じたり運動が障害されたりします。典型的な症状は「間欠跛行」といい、歩行を続けると下腿の痛みやしびれが強くなって長い距離を歩けなくなります。

場合によっては「膀胱直腸障害」（尿が出難い、残尿や頻尿 排便困難や便失禁など）を生じる事もあります。

ただ、前屈みになったり腰掛けたりすると痛みが和らぎ、また自転車を長く漕ぐことはできるという特徴もあります。

【診断】には上記の特徴的な症状に加えて、レントゲン写真、CT 検査やMRI 検査なども必要です。

【治療】は症状が軽い時には＜鎮痛剤＞＜神経痛治療薬＞＜血流改善薬＞などで経過をみますが、「間欠跛行」を生じ長い時間歩けなくなった場合や「膀胱直腸障害」が出現した場合には手術が必要になります。



ケアマネジャーのつぶやき

今回は、訪問介護についてお話しします。訪問介護は、ホームヘルパーが要介護者・要支援者の自宅を訪問して提供するサービスです。

清拭や入浴介助、オムツ交換等の排泄介助、食事の介助、床ずれ予防のための身体の位置や向きを変える介助などの「身体介護」と、自分で家事を行うことが難しい方に対して、日常の掃除・洗濯・調理・買い物等の支援を行う「生活援助」があります。

訪問介護は在宅生活を支える重要なサービスです。要介護者・要支援者などの区分により、サービスを提供できる時間や費用が変わってきます。詳細は、ケアマネジャーまでご相談ください。

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12月～令和6年3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：11/13(月)11:00～11/20(月)15:00

来館にて受付 (抽選11/21)



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：10月8日(日)・11月12日(日)

12月10日(日) (1月は休み)

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)



介護者のつどい

開催日：奇数月の第2土曜日 13:30～14:30

※11月は外壁工事のため中止です！

今回は1月13日(土)です。

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

(10/17、11/21、12/19)

事業案内(問合せ・申込み☎923-8831)※入館には上履きが必要です

エンディングノート

もしも…の時は、やってきます。
一緒に学び、考えませんか？

活用講座

① 10/25(水)

旭区版エンディングノートの書き方

② 11/1(水)

介護保険制度、知っていますか？

③ 11/29(水)

終活初めの一步！「今」できる事

講師：終活ライフケアサロン・土田聡氏

時 間：①②③とも 13:30～15:00

申 込：電話又は来館にて事前予約制(単発受講が可能)

① ②・・・申込受付中

③・・・10/11(水)10時から

対象者：若葉台にお住まいの方

定 員：各回24名(先着順)

持ち物：上履き・筆記用具 参加費：無料

若葉台プレイパーク協力

どんぐりから考える自然の不思議

自然豊かな若葉台で、木の実の面白さを知りましょう！ケアプラザで座学の後、大貫谷公園まで移動して実際に木の実を観察します(雨天はケアプラザで簡単なアクセサリー作り等を予定)。大人から子供まで、個人で、親子で、お友達同士で、自然が好きな方は奮ってご参加ください！！

開催日：11月25日(土)10:00～12:00

(10:00～11:00座学 11:15～12:00大貫谷公園)

講 師：大潤 雅子氏

対象者：大人から子供まで、どなたでも

定 員：15名(先着順) 参加費：無料

持ち物：上履き・筆記用具

申 込：11/13(月)11:00～11/22(水)15:00



電話または来館にて受付

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行っています。初めて参加をされる方は事前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 (10/3、11/7、12/5)

若葉台地域ケアプラザ デイサービス

らくだ新聞

2023年 秋号

敬老の日・保育
園児による訪問：
残暑の中たくさんの
園児たちが頑張って
歩いて来てくれました



←素敵なプレゼント
と笑顔・元気を頂き
ご利用者も自然と笑
顔になる温かなひと
ときでした

久しぶりに若葉台おどり連さんを連日お招きし、一緒に盆踊りを踊って再会を感激したり、射的や金魚すくい・占いを楽しんだりかき氷やスイカなどを味わう賑やかな夏祭りとなりました



敬老週間・ご利用者手作りの『おそうじアニマルスポンジ』、皆が「かわいい」と笑顔になりました

