

若葉台地域ケアプラザ*だより

2024年1月1日発行(第97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

昨年10月から12月にかけて外壁工事を実施しました。
きれいになったケアプラザに、ぜひご来館ください!

施設の機能、事業の案内など
随時配信しています。
ホームページをご覧ください。



若葉台地域ケアプラザホームページ <https://wakabadai-cp.com>



新年のご挨拶



謹んで新年のお慶びを申し上げます

昨年中も横浜市若葉台地域ケアプラザの運営に、ご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございました。おかげさまで大規模外壁改修工事を終えて、綺麗になった施設で新しい年を迎えられたと共に、4月には開所して25周年という節目を迎えられることに、職員一同気持ちを新たに引き締めております。

昨年は本当に暑い日が多く、体調管理も難しかったと思います。そんな中でも新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことで、地域のイベントが多数開催されました。私もお邪魔させていただき、地域の皆様とお会いすることが出来てとても嬉しかったです。イベントの開催に当たっては、企画から準備・運営関わった方々は大変だったことと思います。本当にありがとうございました。

日本全体で人口減少や高齢化が進み、大きなイベントなどの開催が難しくなっているという話を様々なところで耳にします。限られた人だけに大きな負担がかからないよう、皆が少しずつ協力して、活動を継続していくことが益々大切になってくると感じています。若葉台が元気なまちであり続けられるよう、若葉台地域ケアプラザも様々な地域活動の支援に努めて参ります。

今年は辰年で、昇り龍など縁起が良いイメージがあります。皆様にとって穏やかで素晴らしい年となりますことを祈念して、新年のご挨拶とさせていただきます。

所長 池田 智恵子

<地域包括支援センターより>

秋の講座2023「エンディングノート活用講座」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」、「介護保険制度、知っていますか?」「終活初めの一步!『今』できること」をテーマに全3回の講座を開催しました。参加者からは、エンディングノートは考えを伝える手段として大切、介護保険制度や遺言・相談など、今後役に立っていきたい等の感想をいただきました。エンディングノートを上手く活用し、これまでの生活を振り返るとともに、これからの人生も豊かに楽しんで過ごしていただければと思います。旭区版エンディングノートはケアプラザにて配布しております。ご希望の方は、窓口でお声がけ下さい。





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

慢性腎臓病（CKD: : Chronic Renal Disease）と「eGFR」

私たちの腎臓は腹腔の背部に左右にそれぞれ1つずつあり、大凡 10×5cm 位の大きさのそら豆のような形をした臓器です。腎臓の主な働きは、身体の活動で生じた老廃物を腎臓の糸球体という特殊な構造で濾過し、尿として体外に排出する事です。

ところが腎臓の様々な病気によりこの濾過装置が障害されると、不要な老廃物などが体外に排出されずに体内に残り蓄積してしまいます。こうした腎機能の低下が進行すると貧血や疲労や食欲不振を生じ、更には動悸・息切れ・浮腫などの心不全などを発症します。

ところがこうした腎機能の低下を生じていても腎機能の低下が僅かあるいは少し進行した程度では自覚症状はまったく無いことが殆どです。そのため腎機能低下は自覚症状がないまま進行していきまいます。

こうした腎機能の低下が長く持続した状態のことを「慢性腎臓病（CKD）」といいます。今、日本ではこの慢性腎臓病の患者さんは大凡 1330 万人（20 歳以上の 8 人の 1 人）いると言われています。

慢性腎臓病を放置したままだと、老廃物が排泄されずに体内に蓄積した状態（尿毒症）となり生命の危険を生じるため、「血液（人工）透析」という治療機械に血液を通して人工的に老廃物を体外に排出する治療が必要になってしまいます。

腎機能の検査はこれまでは BUN（尿素窒素）や Cr（クレアチニン）という血液検査や尿タンパクの量で腎機能を計測していましたが、これだけでは腎機能の評価が不十分なため、今は GFR（糸球体濾過量）を血液検査の結果から計算で腎機能の低下（残存機能）を求めて表す値を eGFR といいます。

この値が 60 を切ると慢性腎臓病ステージ 3 と定義され、生活習慣や食事の改善を指導されるようになります。

頑張りすぎない介護フェア 報告

9月29日(金)に「頑張りすぎない介護フェア」を実施しました。内容は、家族介護者向けの介護技術講座や福祉用具展示の他、障害福祉団体による物販や活動紹介、デイサービスのレクリエーション体験など。いざ介護が必要になると戸惑う事も多いようです。

その時に一人で無理をしないで済むように、日頃から関わりを増やす事が大切だと考えています。



介護者のつどい①

懇談会

介護者のつどいは介護をされている方、介護の経験のある方の情報交換や交流の場です！

ほっとできるひとときを過ごしませんか？
お気軽にご参加いただけます！

日時：1月13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、直接ケアプラザにお越しください

介護者のつどい②

高齢者施設の上手な活用法

高齢者の住まいを選ぶ選択肢の一つとして、施設があります。高齢者施設の種類や費用、選ぶポイントなどを一緒に学びましょう！

日時：3月9日(土) 13:30～15:00

講師：ロイヤル介護そごう横浜店室長 高橋氏

内容：講義「高齢者施設の上手な活用法」

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 定員：10名(先着順)

申込：1月30日(火) 11:00 から

電話または来館にて受付

けあぶらカフェいこい

けあぶらカフェいこいは、だれでも気軽に話し相談できる憩いの場です！
直接会場へお越しください。



日 時：2月11日(日)・3月10日(日)
13:30～15:00(1月は休み)
参加費：100円(飲み物お代わり自由・お菓子付き)

若葉台地域ケアプラザ

けあぶら体操

日 時：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
参加費：300円
定 員：各回15名※申込多数の場合は抽選
申 込：3/11(月)11:00～3/18(月)15:00
来館にて受付 (抽選3/19)



よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

日 時：3月29日(金)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(ボランティア未経験の方歓迎)
申 込：3/23(土)15:00まで
電話または来館にて受付
(締切が過ぎてでもご相談ください)



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：原則第1火曜日13:30～15:30
参加費：200円 (1/9、2/6、3/5)

地域活動を考えよう

～これからの居場所で大切なことPart2～

日 時：1月31日(水)14:00～16:00
講 師：(公財)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、ボランティア活動者、ご興味のある方
定 員：25名(先着順)
申 込：1/10(水)11:00～
電話または来館にて受付

演歌に親しむ会 演歌ショー

「新春演歌ショー」として開催していたイベントを久しぶりに開催します！奮ってお申込みください!!!



日 時：2月10日(土)
13:30～15:30(開場13:00)
出 演：演歌に親しむ会
定 員：85名(抽選・一口4名まで申込可)
対象者：若葉台近隣にお住まいの方
曲 目：ふるさと、青い山脈 他
参加費：無料
申 込：1/22(月)11:00～1/31(水)15:00
電話または来館にて受付
※抽選結果は2/2(金)以降に館内及びホームページにて掲示します。
※当選者は公演前日までに参加券を取りに来館してください。
※コンサート当日は参加券と上履きをご持参ください。



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。参加をご希望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
(1/16、2/20、3/19)

事業案内(問合せ・申込み☎923-8831)
※各事業とも入館には上履きが必要です

デイサービスらくだ新聞・2024年新春号

若葉台地域ケアプラザ



皆様、明けましておめでとうございます。

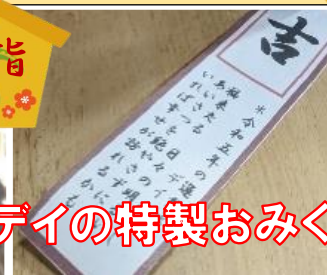
3ヶ月に及ぶ外壁工事も無事終わりました。1月には初詣に出かけて、旧年の感謝と新年の平穏無事を祈ってまいります。色々なことがある日々ですが、地域の皆様と共に笑いの絶えない、ほっこりとした幸せを感じるサービスを提供したいと思えます。

今年もよろしく願いいたします。



🍡 コロナ前の初詣 🍡

デイの特製おみくじ



フラワーアレンジメント



🍡 麻雀パイを使う麻雀ツムツムレクリエーション…積むだけと侮ることなかれ 🍡



🍡 折り紙を使った Xmas プレート 🍡



🍡 手作りレクリエーション 🍡
今年は、小田原産の松ぼっくり

りでご利用者と一緒にツリーを手作りしました。きれいに洗って乾かして、細かい所は職場体験に来てくれた中学生にも手伝ってもらって、本当にいい作品ができました！

