

若葉台地域ケアプラザ*だより

2024年10月1日発行(第100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

おかげさまで若葉台地域ケアプラザだよりは **100号** を迎えました。
🌸🌸🌸 今後ともどうぞよろしくお願いいたします。🌸🌸🌸

みんなで楽しもう! けあぶら 秋フェス

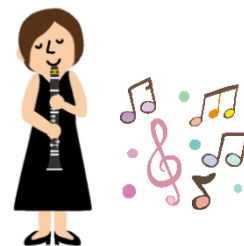


10月6日(日)13:00~16:00



日頃からケアプラザで練習をしている団体による発表会と、生花・雑貨・アクセサリー等の販売を行います。ぜひお立ち寄りください!!

Civico★TATA(クラリネット演奏)・・・	13:10~13:25
若葉台おどり連(踊り)・・・	13:30~13:45
マンドリーヌ・奏(マンドリン演奏)・・・	13:50~14:20
ユーカリスティア(朗読劇)・・・	14:25~14:40
ダンスサークル和(社交ダンス)・・・	14:45~15:00
ハンドステップ(手話ダンス)・・・	15:05~15:20
太極拳チャオヤンの会(太極拳)・・・	15:25~15:40



物品販売ブース

- ・生花販売(十日市場「花市場」協力)
- ・雑貨、生花販売(テクテクの会)
- ・アクセサリー販売

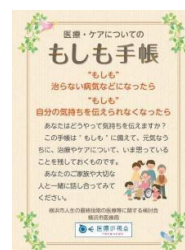
(クローバーふれんず)

どなたでも好きな時間に、自由
にご参加いただけます!ぜひ
ご来館ください!!!



「もしも手帳」ご存じですか?

「もしも手帳」は、簡単な3つの質問に答えることで、もしものときにどのような医療やケアを望むのかを前もって話し合い、あなたの思いを伝えるための手帳です。病気やケガ等で医療やケアが必要になったとき、自分で意思を伝えられなくなる可能性は誰にでもあります。「縁起でもない」「まだ早い」と思うかもしれませんが、「もしも」はいつ訪れるかわかりません。言葉で伝えられる今だからこそ、「もしも手帳」をきっかけに話してみませんか?区役所やケアプラザ等で、お薬手帳や診察券が入るカバーとセットでお配りしています。ぜひお手にとってご覧ください。



空調機器工事のお知らせ

10月8日から12月後半にかけて、空調機器の更新工事を行います。この期間はエアコンが使用できません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。

ケアプラザ協力医の健康コラム

【間質性肺炎】

222内科クリニック 渡部一博 先生

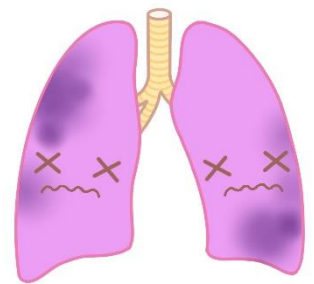
私達が吸った空気は肺（気道）の奥にある肺胞（間質）という薄い膜でできた風船の様な場所で肺の毛細血管との間で酸素と二酸化炭素の交換を行って呼吸をしています。この肺胞の壁に炎症や損傷が起こり、肺が呼吸機能のない線維細胞と置き代わってしまい（線維化）固くなってしまう病気です。肺胞の壁が厚く硬くなるため、酸素を取り込み難くなり、息を吸っても膨らみ難くなります。その結果、咳や動いた時の息切れといった症状が現れます。

咳は多くの場合、痰を伴わない乾いた咳（乾性咳嗽）が出ます。息切れは最初のうちは階段や坂道を昇った時に感じる程度ですが、進行すると呼吸不全の状態となり、着替えなどの動作でも息切れが出て日常生活が困難になることもあります。

間質性肺炎の原因は多岐にわたり、膠原病や薬剤、吸入（アレルギーの原因物質、塵、石綿）などが挙げられます。また、原因不明のものを特発性間質性肺炎（IIPs）と総称され難病に指定されています。

間質性肺炎は、病気の進行の速度から「急性」「慢性」の2つに分けられます。急性間質性肺炎は数日から数週の単位で急速に進行し、慢性間質性肺炎は数か月から数年の単位でゆっくり進行しますが慢性間質性肺炎が多数を占めます。

間質性肺炎は、治療が難しく専門医の診断が重要な疾患です。一部の感染症や薬剤が原因の間質性肺炎を除き、ほとんどの間質性肺炎は現在は治癒が困難です。長く空咳が続き、息切れや動悸が続く時には掛かり付け医や呼吸器内科を受診して相談しましょう。



エンディングノート活用講座 2024

～旭区版エンディングノートの書き方～

旭区版エンディングノートの書き方・活用の仕方について習い、想いを書き留めてみませんか？これまでの人生を振り返り、これからを考えることにも繋がります！

日 時：10月29日（火）13:30～15:00

対 象：若葉台にお住まいの方

定 員：24名（先着順） 参加費：無料

持ち物：筆記用具・旭区版エンディングノート（お持ちの方）

※ご参加の方に旭区版エンディングノート差し上げます！

申込：10/1（火）11:00より

電話または来館にて受付



旭区版エンディングノート

エンディングノート活用講座 2024

～遺言・相続について学ぼう！～

これから安心して生活を送るために、備えとして遺言や相続について学んでみませんか？旭区版エンディングノートの活用方法や相続登記の義務化についてもお話しいたします！

日 時：11月15日（金）13:30～15:00

講 師：つなぐ司法書士事務所

司法書士 塩谷 陽子氏

対 象：若葉台にお住まいの方

定 員：24名（先着順） 参加費：無料

持ち物：筆記用具・旭区版エンディングノート（お持ちの方）

※ご参加の方に旭区版エンディングノート差し上げます！

申 込：10/15（火）11:00より

電話または来館にて受付

skatt's !! クリスマスコンサート

子育て中の親子に向けたコーラスグループによるコンサートです！概ね1歳から3歳程度のお子さんを想定していますが、未就学児、小学生の兄弟等も参加できます。簡単なおもちゃ作りも予定しています！協力：わかば子育てサポートグループ

日 時：12月1日(日)10:30～11:30

内 容：コーラスグループによるコンサート

対 象：子育て中の方とその子供

出 演：skatt's(スカッツ)!!

参加費：無料 定員：20組(先着順)

持ち物：上履き(親のみ)

申込み：11/15(金)11:00～

11/26(火)15:00

電話または来館にて受付



GOGO健口講座!



今日を愛する。

×LION

『今ある歯を1本でも多く守る～毎日のセルフケア～』
毎日のセルフケアのポイントや災害時のお口のケアについて学びませんか？ちょっとしたお土産もご用意しております。ぜひご参加ください！

日 時：10月30日(水) 10:00～11:00

場 所：若葉台地区センター 会議室

講 師：ライオングループ株式会社 社員

対 象：若葉台在住の65歳以上の方

参加費：無料 定員：20名(抽選)

申 込：10/1(火)11:00～10/8(火)15:00

若葉台地域ケアプラザまたは若葉台地区センター

電話または来館にて受付

※当選者のみ 10/10(木)以降にご連絡いたします



GOGO栄養講座!

「元気が続く食事のコツ」

これからも元気でいるためには「要介護」につながるフレイル状態を予防することが大切です。毎日の食事で簡単にすぐ取り入れられるレシピをお伝えします。元気な生活をこれからも続けていくためにも、皆さんと一緒に学びましょう。

日 時：10月25日(金) 10:00～11:30

講 師：横浜旭中央総合病院 管理栄養士

対 象：若葉台在住の65歳以上の方

参加費：無料 定員：30名(先着順)

申 込：10/1(火)11:00より

電話または来館にて受付



横浜市若葉台地域ケアプラザ けあぷら体操

日 時：令和6年12月～令和7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20名※申込多数の場合は抽選

申 込：11/11(月)11:00～11/18(月)15:00

来館にて受付 (抽選 11/19)

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。工作やお花見散策などを行っています。初めて参加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 13:30～15:30

参加費：200円(10月地域散策、11月パフェ作り)

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

(10/15、11/19、12/17)

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！申込は不要。直接会場へお越しください。



日 時：10月13日(日)・11月10日(日)

12月8日(日)いずれも 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

介護をされている方、介護経験のある方、介護に関心がある方が対象。情報交換や交流の場です。原則奇数月に開催しています。

日 時：11月9日(土)13:30～14:30

内 容：懇談会 予約不要・直接お越しください。

らくだ新聞

2024 年秋号

若葉台地域ケアプラザ デイサービス

ウサギのフクくんはもうすぐ大人です



上位2位は最高齢
二人が独占♪

☆最近のフクくん☆



☆送迎ドライバー募集☆
興味ある方はご連絡ください



923-8831
担当：池田



わかばの森保育園の園児たちが、残暑の中を元気に歩いて来てくれました。気持ちのこもったプレゼントを交換、フクくんを見て帰りました。

敬老の日

