

若葉台地域ケアプラザ*だより

2025年1月1日発行(第101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

***** 謹んで新年のお慶びを申し上げます *****

昨年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まして誠にありがとうございました。

2024年は元旦に能登半島地震があり、日本中の人々が心を痛めた幕開けでした。その後も一年を通して、地震や異常気象による洪水などの被害に遭われた地域も複数ありました。猛暑でお米や野菜が育たなかったり、鶏が産む卵が少なくなって高騰するなど私達の食卓にも変化がありました。地球温暖化の影響は身近なところに感じます。一方、人手不足対策でファミリーレストランではロボットが食事を運んでくれます。同様にドローンやロボットを使って荷物を届けることも出来ます。また、自動運転の車や水陸両用自動車、空飛ぶ自動車の開発と鉄腕アトムの世界が現実になってきました。「人が想像したことは必ず実現できる」というコマーシャルで聞く言葉があります。まさに人が思い描いたことを実現した世界を目にしています。

安心して暮らし続けられる若葉台地域の実現に向けて、地域の皆様と協力していきたく思います。

本年もよろしくお願い致します。

横浜市若葉台地域ケアプラザ 所長 池田 智恵子

ケアマネジャーのつぶやき

今回は、ケアマネジャーについて紹介します。

ケアマネジャーは、介護保険制度に基づいて、介護を必要とする方のケアマネジメントを行い、適切なサービスを受けるためのサポートをする役割を担っています。業務の内容は主に、ケアプラン(居宅サービス計画)の作成、サービス事業者等との連絡調整、定期的な訪問、サービス担当者会議の開催などとなります。

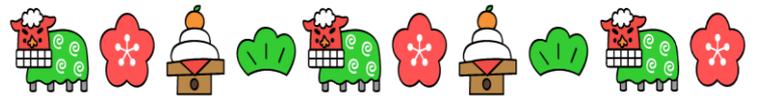
また、介護保険のルール上できないこともあります。(例) 買い物・掃除等の家事援助、救急車への同乗、病院に連れて行くなどがあります。

詳細については、横浜市健康福祉局発行の「ケアマネジャーの業務と役割」に詳しく掲載されていますのでご確認ください。

QRコード



ケアマネジャーの業務と役割 ↑



園芸ボランティア募集中!

若葉台地域ケアプラザでは、植え込みの整備やお花の管理をしてくださるボランティアの方を募集しています。基本的には第1・第3火曜日に集まり作業をしていただいています。ご自身の都合に合わせて無理なく活動していただけます。ご興味がある方はお気軽にお問い合わせください!



尿管(尿路)結石について

【尿管(尿路)結石】は 男性が女性よりも約 2.5 倍多く発症すると言われています。

「症状」は側腹部から下腹部・腰背部などの疼痛(時には焼け火箸を当てられた様な強い痛みになります)、血尿や頻尿、嘔気や時に尿路感染を伴うと高熱や悪寒を伴う事もあります。

「診断」は尿検査・レントゲン検査・血液検査・腹部超音波検査・腹部CT 検査などで行います。

「原因」は尿の中の尿酸・リン酸・蓂酸などの結晶にカルシウムなどが付着して腎臓(腎盂)で次第に大きくなり(腎結石)、それが尿管に移動して尿管の狭くなった部分などに停滞した時に痛みが発生します。傷みがなく偶然に発見されることもあります。

「治療」は 結石の大きさが 1cm 以下であれば自然に排石される可能性があるので<鎮痛剤><鎮痙剤><結石溶解剤>などの内服薬が用いられますが、医師からは「できるだけ水分を多く飲んで、できるだけ動いて結石が膀胱に落ちるようにしましょう」と指示をされる事もあります。結石が 1cm 以上ある場合や結石に角があるなど自然排石が難しいと予想される時には、<体外衝撃波結石破砕術(装置)(Extracorporeal shock wave lithotripsy: ESWL)>、また<内視鏡下結石破砕術(TUL)、経皮的破砕術(PNL)>などによって治療します。以前は開腹手術で結石を摘出した事もありますが今は殆ど行われません。

「予防」は普段から水分を多めに摂るようにしてバランスの良い食事を心掛けることに尽きますが、結石の種類によっては、例えば尿酸値が高い人はプリン体の摂取を控えるなどの注意が必要です。

まちづくりセンター
認サポ報告

10月25日と11月1日に若葉台まちづくりセンター職員を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました!

認知症という病気の正しい理解と認知症の方の気持ちや具体的な接し方について講話を行いました。グループワークではケアプラザ職員も参加、認知症になっても住みやすい地域になれるよう、一緒に考える機会となりました。



ご存知ですか?



けあぶらカフェいこい

けあぶらカフェいこいは、おいしいコーヒーやお茶を飲みながら、だれでも気軽に話し相談できるカフェで、ボランティアの皆さんと一緒に開催しています。

12月8日はクリスマスの雰囲気を楽しめるようツリーなどを飾り開催しました!参加した方々から、クリスマスを楽しめてよかった、皆さんとゆっくりおしゃべりができたなどの感想をいただきました。

申し込みは不要、直接会場へお越しください。皆さんのご参加お待ちしております!



日 時: 2月9日・3月9日(日) 13:30~15:00
参加費: 100円(お菓子付) ※飲み物お代わり自由

「sKatt's!!クリスマスコンサート」を開催しました!



12月1日(日)に未就学の子どもがいる世帯向けのコンサートを開催。たくさんの方が参加されました。前半は「わかば子育てサポートグループ」の皆さん協力による工作(楽器づくり)、後半はコーラスグループ「sKatt's!!(スカッツ)」の皆さんよりクリスマスソングや子育て中の方に向けたメッセージソングの披露があり、とても盛り上がりました。

～雨宮知子さんと歌おう～ 童謡・唱歌 けあぷら歌広場

日 時：1月14日(火)13:30～15:00

出 演：雨宮知子 氏

対 象：若葉台近隣に在住の方

参加費：300円

持ち物：上履き、靴袋、飲み物

定 員：60名(先着)

申 込：1/6(月)11:00～1/10(金)15:00

電話または来館にて受付

(1名で4名まで申込可能ですが、申込時に全員の氏名が必要です。1名の申込で当日4名まで入れるということではありません。)



もうすぐ春!ぽかぽか笑顔に! いすヨガ講座

椅子とタオルを使ってヨガをして、心も体もぽかぽかになりましょう!高齢の方や初めての方でも気軽に参加できます!

日 時：1月31日(金)13:30～14:30

講 師：栗原香 氏

対 象：若葉台近隣に在住の方

肘掛け無しの椅子で
体操中座位を保てる方



参加費：200円

持ち物：上履き、飲み物、タオル(てぬぐい)

定 員：20名(抽選)

申 込：1/13(月)11:00～1/20(月)15:00

電話または来館にて受付

わかばマンドリーノ 40周年記念コンサート

地域でおなじみの「わかばマンドリーノ」
ついに設立40周年です!

日 時：3月1日(土)13:30～15:00

(開場：13:00)

出 演：わかばマンドリーノ

曲 目：いい日旅立ち、ラ・クンパルシータ
ララのテーマ等

対 象：若葉台近隣に在住の方

参加費：無料 持ち物：上履き、靴袋

定 員：80名(抽選)

申 込：2/10(月)11:00～2/18(火)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。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(1月書初め、2月音楽鑑賞)

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

(1/21、2/18、3/18)

介護者のつどい

介護をされている方、介護経験のある方、介護に関心のある方が対象の情報交換や交流の場です。

1月30日(木)13:30～14:30

『ひまわりの会』との交流会

『ひまわりの会』は認知症への理解を深めることを目的に活動されているボランティア団体です。介護について日頃抱えていること、悩んでいることなどを話してみませんか?ミニ講話もあり、介護のことや認知症のことについて色々なお話が聞けます!

内 容：ミニ講話・交流会

参加費：無料 定 員：8名(先着順)

申 込：1/7(火)11:00から

電話または来館にて受付

3月8日(土)13:30～14:30 懇談会

※申込不要・直接会場へお越しください。

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25日(火)10:30～11:30

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：3/18(火)15:00まで

電話または来館にて受付

(締切が過ぎてもご相談ください)



デイサービス らくだ新聞 新春号



本年も宜しくお願い致します

令和
七年



麻雀



手作りレクリエーション秋:
ハッピー☆チャーム



手作りレクリエーション冬:
くるくる Xmas ツリーと星の
小物入れ



わかば
学園との
交流:
一緒に草木染め
コースターを作
りました



お誕生日会とバースデーカー
ドでお祝い



フクくん