

# 若葉台地域ケアプラザ\*たより

## 2026年1月1日発行(第105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

### ごあいさつ

謹賀新年



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

本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すよう、よろしくお願ひいたします。

令和8年を迎えたばかりで、来年の話は鬼も笑えないかもしれません、令和9年3月19日から、横浜市で開催されるGREEN×EXPO2027まで450日を切りました。テーマは「幸せを創る明日の風景」です。気候変動などによる世界的な環境変化を踏まえた上で、自然環境が持つ多様な機能を暮らしにいかす知恵と文化について考え、園芸文化の普及、花と緑があふれ農が身近にある豊かな暮らしの実現などを目的としています。事実、以前に比べて気象災害のニュースは世界中で聞かれます。自然と共生した持続可能で幸福感が深まる社会の創造を提案し、SDGsの達成への貢献や、私たちの生活に直面している地球の課題を再認識し、解決に向かう大きな一歩になることを願っています。若葉台地域からごく近い旧上瀬谷通信施設にある豊かな自然環境の会場が、どのように変化するのか今からワクワクします。ちなみに、大阪万博のキャラクターはミャクミャクでしたが、国際園芸博覧会のキャラクターはトゥンクトゥンクです。宇宙の彼方から地球に憧れてやって来た精霊で、トゥンクは胸のときめきや心臓の音を表しているそうです。皆さんと一緒にトゥンクトゥンクを共有できるといいですね。

横浜市若葉台地域ケアプラザ 所長 池田 智恵子

### 『地域ケア会議×チームオレンジ』

“認知症の本人とともに認知症になっても安心して自分らしく暮らせるまちづくり”が横浜市のチームオレンジ事業として取り組みが進められており、12月3日に『認知症になっても自分らしく暮らせるまちについて考える』をテーマに地域ケア会議を開催しました。講師として大平美和さんをお迎えし、認知症の診断を受けている三橋昭さんに登壇していただきました。“三橋さんの話を聞いて“学んだこと・感じたこと”や“これから認知症になる私の備え”について話し合いました。グループから『今から仲間を大切にする』『周囲の環境づくり』『みんなが優しい若葉台』等の発表がありました。三橋さんの話を聞いて、「認知症を考えるとても良い機会でした」「三橋さんの前向きな生き方に学ぶところがたくさんあった」「貴重な体験談聞くことができました」等参加者のみなさまからの感想がありました。

認知症になっても安心して暮らせるまちについて、引き続きみなさまと一緒に取り組んでいきたいと思います。





## 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

### オーラルフレイルをご存じですか？

「最近、食べこぼしが増えた」「固い物が前より噛みにくい」「飲み込みにくい気がする」。こうした小さな変化は、年齢のせいだと思って見過ごされがちですが、実は オーラルフレイル のサインかもしれません。

オーラルフレイルとは、口まわりのささいな衰えを指す言葉です。噛む力や舌の動き、飲み込む力がゆっくり落ちてくることで、食事がしづらくなるだけでなく、栄養不足や体力低下につながり、放つておくと転倒しやすくなったり、生活の質が下がったりすることもあります。「口の衰え」は「体の衰え」と深く結びついているのです。では、どんな症状に気をつければよいのでしょうか。

- よく噛まなくても食べられる柔らかい物ばかり選ぶ
- 飲み物で流し込むように食べている
- むせることが増えた
- 滑舌が悪くなった
- 口が乾きやすい
- 歯の本数が減ってきた……こうした変化が複数ある場合は、早めの対策が大切です。

予防の基本は「よく噛むこと」と「口を動かすこと」。普段の食事で一口 30 回を目安に噛む、唇や舌の体操をする、しっかり声を出すなど、毎日の生活の中でできる工夫が効果的です。また、虫歯や歯周病の放置は口の機能低下につながるため、定期的な歯科受診も欠かせません。義歯をお使いの方は、合わなくなつたまま使用していないかを確認しましょう。

オーラルフレイルは、気づいた時からの取り組みで改善できます。地域ケアプラザでも、口の健康に関する相談や情報提供を行っています。食べる楽しみを長く保つために、今日から小さな習慣を始めてみましょう。

### 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つぶやきます。

ケアマネジャーは、利用者様が適切な介護保険サービスを受けるサポートをします。

ケアマネジャー業務内容は ①介護が必要な状態を把握しケアプラン（居宅サービス計画）を作成 ②定期的な訪問 ③介護保険サービスの提案 ④サービス事業所との連絡調整 ⑤サービス担当者会議の開催 ⑥給付管理業務（利用したサービス料の計算や保険請求）などですが、ケアマネジャーができないことや制度上やってはいけないこともあります。

たとえば ①金銭管理をしてほしい ②病院や銀行、買い物に連れて行ってほしい ③保証人になってほしい等です。また、日常の安否確認や各種手続きもできません。詳しくはその都度担当ケアマネジャーにご相談ください。



### 子育て世帯向け コーラス&ウクレレ コンサート 冬の音楽会

12/14(日)



【sKatt's!!&ウクレレおじさんズ 冬の音楽会】が開催されました。

あいにくの雨の中、乳児や小学生を含む 40 名以上の多世代の方々が参加され素敵なお時間を過ごされました。クリスマスソングやアニソン、Jポップにオリジナルソングと最後まで笑顔あふれる音楽会でした。

### 地域包括支援センター看護師 職員紹介 渡邊 みどり

令和7年10月1日に地域包括支援センターの看護師として着任しました渡邊みどりです。日常生活でのちょっとした心配事から病気や介護に関するお悩みまでどのようなことでも気軽にご相談いただけるよう日々笑顔で頑張って参ります。どうぞよろしくお願いします。



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

## 雨宮知子 春待ちコンサート

爽やかな歌声で午後のひととき癒しの時間をすごしませんか?

日 時:1月 29日(木)13:30~14:30

出 演:雨宮知子 氏

対 象:若葉台近隣に在住の方

参加費:無料

持ち物:上履き

定 員:80名(抽選)

申 込:1/7(水)11:00~1/14(水)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。)

## わかばマンドリーノ マンドリンコンサート

地域でおなじみ「わかばマンドリーノ」の演奏会です♪ マンドリンの心地良い音楽で癒しの時間を。

日 時:3月 7日(土) 時間未定

出 演:わかばマンドリーノ

対 象:若葉台近隣に在住の方

持ち物:上履き



※申込方法など詳細は追ってご案内いたします。

## 写経で心を穏やかに

写経には日頃の散漫な気持ちを切り離してリラックスする効果や、集中することにより脳や身体にいい影響があると言われています。

必要な道具はご用意します。

日 時:2月 22日(日)13:00~14:30

内 容:写経体験



対 象:若葉台近隣に在住の方

参加費:200円(教材費込み)

定 員:15名(先着順)

申 込:2/2(月)11:00~2/14(土)15:00

電話又は来館にて受付

## みんなのサロン もぐもぐ

心の病気の診断を受けている方のためのサロンです。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月お正月遊び、2月クッキーづくり)

## けあぶらカフェ いこい

日 時:毎月第2日曜日 13:30~15:00

(2/8、3/8)

場 所:2F多目的ホール

参加費:100円(飲み物お代わり自由・お菓子付き)

どなたでも参加できます♪

興味のある方、是非いらしてください♪



## 男性のための井戸端会議

日頃の生活で気になることや時事問題など、色々な話題を参加者同士で話し合っています。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

(1/20、2/17、3/17)





# デイサービス らくだ新聞

## 2020 新春号

あ はっピー にゅー いやー>

令和  
八年



麻雀

真剣な表情です

折り紙レクリエーション：  
クリスマスリース



手作りレクリエーション：  
サンタさんを作ろう



デイサービス 最高齢のお二人  
御年なんと100歳!!!!

☆最近のフクくん☆



★介護職員・看護職員・送迎ドライバー募集★

週に1, 2回でも、興味ある方は  
ご連絡ください



923-8831 担当：池田

昨年中はお世話になりました。

今年もよろしくお願ひします。