

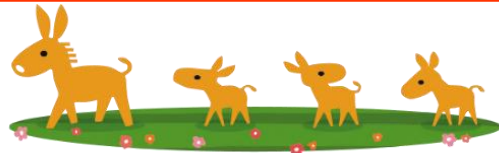
若葉台地域ケアプラザ*だより

2026年7月1日発行（第107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



チームオレンジ



チームオレンジとは、認知症本人やその家族の希望や願い、困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取り組みを、**認知症本人やその家族と共に**地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進める「**本人支援**」活動のことを言います。

これだけ聞くととても大掛かりな事に思えるかもしれませんが、実際は、認知症本人の「**声を聞く**」、その声を関係者と「**共有**」する、そして「**行動(アクション)**」を起こす、改めて本人や家族の声を聞いて「**見直す**」というものです。自分が参加している集まりに認知症で困っている人がいたらその人の話を聞き、同じ集まりのメンバーや知人と情報を共有し、その人の為にできる行動(アクション)をして、実際やってみてどうだったかと聞く…といった感じです。もしかしたら、無意識に皆さんがやっていることかもしれませんね。

若葉台地域ケアプラザでは、令和7年度は地区センターやデイサービスの職員、ボランティア等にチームオレンジの普及啓発活動を行ってきました。今年度はもう一歩踏み出し、オレンジ色の花を植えたりと色々な方法で幅広い世代にもチームオレンジのことを知ってもらえるよう、活動してまいります！



ケアマネジャーのつぶやき



【介護サービスの利用者負担の基準について】

介護サービスを利用されると医療保険と同じように1割～3割の利用者負担料金が発生します。その割合は前年度の所得によって判定され毎年7月中に介護保険負担割合証が交付されます。負担割合が決まる判定基準は下記の通りです。(令和8年度現在)

1割:①本人が非課税、所得が160万未満

②世帯に65歳以上の方が1人でその所得が280万未満

③世帯に65歳以上の方が複数の場合その方々の所得の合計が346万未満

④生活保護等受給者 ⑤平成12年4月以前に特養に入所している方

⑤2号被保険者(40歳～64歳の方)

2割:①本人の所得が220万未満

②世帯に65歳以上の方が1人でその所得が280万～340万未満

③世帯に65歳以上の方が複数の場合その方々の所得の合計が346万～463万未満

3割:上記の条件でそれ以上の収入がある方

新規認定申請時に介護保険証と一緒に介護保険負担割合証が交付されて負担割合が分かります。詳しくは区役所の保険年金課にお問い合わせください。



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

～尿管結石について～

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。ときには尿路感染を伴うと高熱や悪寒を伴う事もあります。

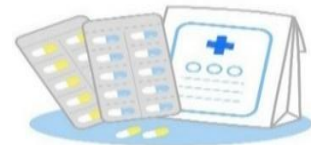
診断は尿検査・レントゲン検査・血液検査・腹部超音波検査・腹部 CT 検査などで行います。

原因は尿の中の尿酸・リン酸・磷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、それが尿管に移動して尿管の狭くなった部分などに引っ掛かった時に痛みが発生します。痛みがなく偶然に発見される時もあります。

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ため、鎮痛剤・鎮痙剤・結石溶解剤などの内服薬が用いられます。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、指示をされるとと思います。

結石が 1cm 以上ある場合や結石の角があり自然排石が難しいと予想される時には、体外衝撃波結石破碎術(Extracorporeal shock wave lithotripsy: ESWL)、また内視鏡下結石破碎術(TUL)、経皮的破碎術(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。

予防のためには、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、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。



2 階ギャラリーのご案内

2 階廊下の一部をギャラリーとして地域の皆様の作品を展示しています。

今回は 4～6 月の展示品をご紹介します(^O^)/

4 月:地域ケア会議・認サポ養成講座



5 月:住民の方



6 月:色鉛筆画「さあくる・輪」



けあぷら秋フェス

毎年多くの方にご来館いただく「みんなで楽しもう!けあぷら秋フェス」を今年も 10 月に開催予定です。日頃ケアプラザで練習をされている団体の発表会に、障害関係の活動による展示や物品販売、生花販売等を予定しています。詳細は棟下掲示やホームページにてお知らせいたします。皆様のご来場を心よりお待ちしております!!

ケアプラザでは、毎月カウンターに季節に沿った作品が飾ってあります。

こちらは若葉台の住民の方が季節に合わせて制作して寄附して下さっています。

いつも素敵な作品をありがとうございます!



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

介護者のつどい

ほっとできるひと時を過ごしませんか



介護の事などについて、ひとりで抱え込んでいませんか？悩んでいる事、困っている事、相談したい事など、なんでもお話ができます。

今介護をしている方、以前介護をしていた方、介護に関心のある方、どなたでもお気軽にご参加いただけます。直接会場にお越しください。

日程:令和8年7月15日(水)

時間:13:30~14:30

場所:若葉台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

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、介護の話、歴史の話、趣味の話、色々な話題を参加者の男性同士気兼ねなく話をしています。その日に出る話題で盛り上がりたり悩んだり。お顔の見える関係を広げていけるようゆる〜く開いております。

気軽な気持ちで参加してみませんか？
当日参加も大歓迎です♡

日時:毎月第3火曜日 13:00~14:00

場所:若葉台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール
(令和8年7月21日、8月18日、9月15日)

けあぶらカフェ



いこい

「けあぶらカフェいこい」は認知症の方やその家族をはじめ、どなたでも気軽に参加できる憩いの場です！他の参加者と雑談を楽しんだり、カフェにいる相談員に困りごとや知りたいことを相談したり、美味しいコーヒーやお茶を飲みながらゆっくり過ごしていただくこともできます。

申込みは不要なので気軽にお越しください。

日時 :7/12(日)・9/13(日) 13:30~15:00

(8月はお休み)

場 所 :若葉台地域ケアプラザ 2階多目的ホール

参加費 :100円(飲み物お代わり自由・お菓子付)

お・知・ら・せ



若葉台地域ケアプラザのHPのQRコードとアドレスをご紹介します。どうぞ見に来てください♪

<https://wakabadai-cp.com>

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

日 時:9月12日(土)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:9/4(金)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)



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。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火曜日
13:30~15:30

参加費:200円

7月:ポッチャ

8月:そうめん

9月:音楽鑑賞



らくだ新聞

2026年夏号



若葉台地域ケアプラザ デイサービス

～毎日が大事～

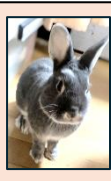


初めての
おやつ
バイキング



「どれにしようかしら・・・」

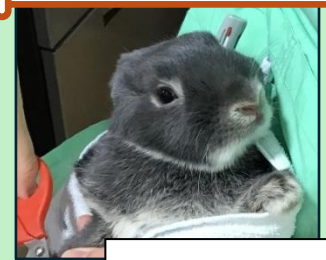
うさぎのお顔もお花の色も個性が光っています！



手作りレクリエーション：
うさぎのウェディングプレート



☆最近のフクくん☆



つめ切り中・・・

書道



アラ百(ほぼ百歳)のお二人も熱心



がー元
一番気

フラワー
アレンジメント



麻雀



麻雀パイを持つと懐かしさを感じたり、脳トレにもなると人気です。不安な方はお手伝いしますよ♪(毎週金曜日に開催中)

★介護職員(正社員・パート)・送迎ドライバー募集★

週に1, 2回でも、もっと働ける方も

興味ある方はご連絡ください



923-8831 担当:池田