

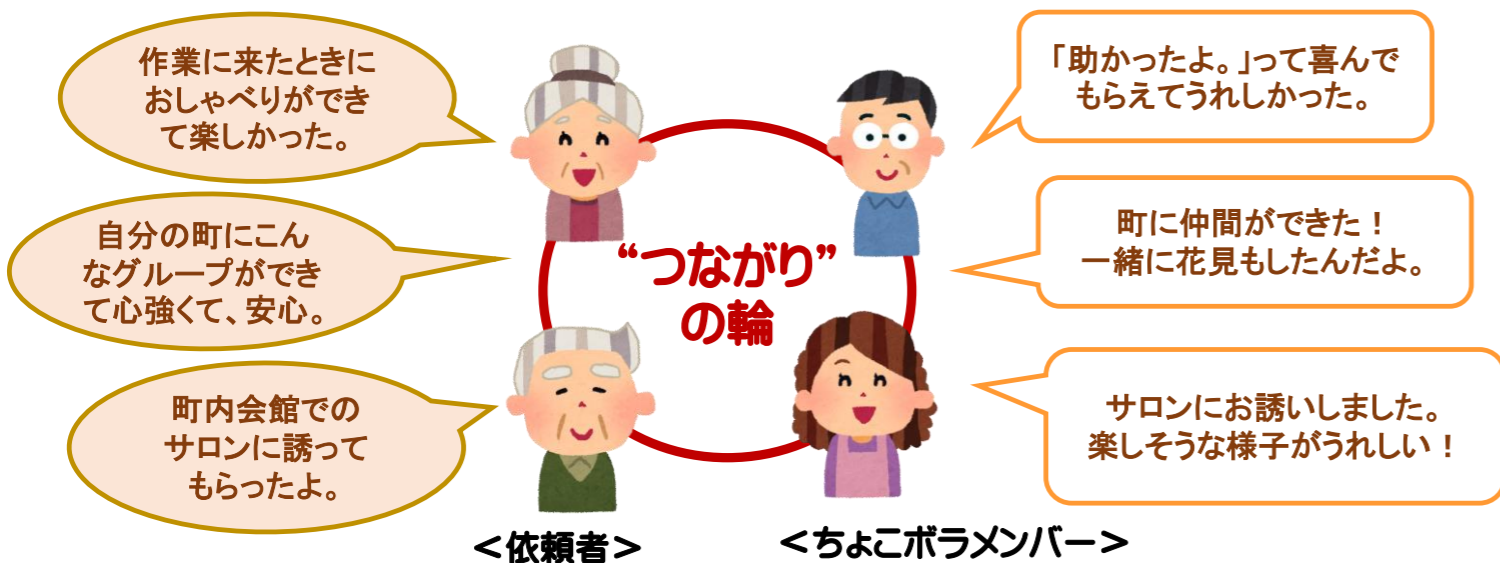
生活支援より

「人のため」＝「自分のため」の社会参加！

皆さん、こんにちは。生活支援コーディネーターの佐藤です。

生活支援体制整備事業がスタートして3年半が経過しました。この間、高齢の方のちょっとした困りごと解決のためのちょこボラ活動(生活支援)や、元気であるための通いの場(介護予防)の創出に、地域の方たちとともに取り組んでまいりました。その中で、活動そのもの同様、そこで生まれる交流やその後のつながりがとても大切なのだと実感しています。

たとえば、ある地域では、ちょこボラ活動により下のような“つながり”がうまれました！



困りごとが解決した高齢者、つながりを楽しみながらイキイキと活動されているちょこボラメンバー、そんな笑顔が町にあふれています！皆さんの地域は、いかがですか？

地域包括支援センターからのお知らせ

「認知症サポーター養成講座」を開催しました！

「認知症サポーター養成講座」をご存じですか？

今や日本の高齢化率は止まらず、それに伴い認知症になる方も増加しています。認知症という言葉は聞いたことがあるけれど、どう対応していいのかわからないことは多いものです。私たちがいつまでも住み慣れた地域で暮らしていくためにも、認知症の理解を深め、応援する人を増やしていきたいと、この講座を開いています。

今回は、初めて地域のキャラバンメイトさんの協力を得て、認知症で起こりうる場面を題材に、寸劇を披露しました。こんな時はどのように対応すれば良いのか？終始和やかな中、皆さんと一緒に考えてもらう機会をつくりました。講座の最後には、修了の証として「オレンジリング」を配布いたしました。

地域の中で一人でも多くの認知症応援サポーターが増えますように、今後もケアプラザでの開催を考えております。



杜からの風

栄区連会承認 第105号
発行日:2019年11月1日
編集:横浜市中野地域ケアプラザ
発行責任者:富永 秀樹
お問い合わせ先:045-896-0711
所在地:横浜市中区中野町400-2
Email:nakano@morinokai.or.jp

中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

中野地域ケアプラザで行われる11月～2020年2月の主な講座です。ぜひ、ご参加ください！

ふれあいの会 & 包括共催 ～寒さに負けない体づくりシリーズ～

- 日程** 11/8(金) 冬の健康は食事から！
講義のあとに簡単な調理をしますのでエプロンをご持参ください。
講師:中村 眞樹子氏(管理栄養士)
参加費:200円
- 12/13(金) お口を鍛えて風邪予防！
歯磨きだけではないお口の鍛え方をお教えます。
講師:望月 佐枝氏(歯科衛生士)
参加費:無料
- 1/24(金) ヨガで体の芯から温めよう！
体が硬くても大丈夫。裸足になりますので、動きやすい服装でおこしください。
講師:植竹 京子氏(ヨガインストラクター)
参加費:無料

時間 13:00～15:00
定員 各回25名(定員次第、締切)

介護者のつどい「なかのカフェ」

恒例の高橋亮太郎先生の音楽療法です。みんなで楽しいひとときをすごしましょう。

日時 12/14(土) 13:30～15:30
定員 40名(定員次第、締切)
参加費 100円(茶菓代)

おせち料理に食そう！ こんにゃく作り講座

平こんにゃく、玉こんにゃく2種類のこんにゃくを作ります。

日時 12/23(月) 10:00～12:30
定員 15名(応募者多数時、抽選※初回の方優先)
参加費 600円 ※申込締切日:12/16(月)
講師 SELP・杜 納豆部門

小・中学生対象！『ワクワク基地★なかの』 冬休み！書き初め満点大作戦

地域の先生が、書道をやさしく丁寧に指導してくれますよ！汚れてもよい服装で来てください。

日時 12/27(金) 小学生10:00～11:30、
中学生14:00～16:00
定員 各回15名(応募者多数時、抽選)
参加費 100円 ※申込開始日:11/25(月)
持ち物 書写道具一式、新聞紙、半紙、ぞうきん、うわばき、飲み物

備えて安心！終活講座

今、注目の「終活講座」で心配事を解消しましょう！

日程 ①1/18(土) 終の住まいとは
②2/8(土) 葬儀と墓じまい
時間 各回14:00～16:00
定員 各回40名 **参加費** 無料

★年末年始休館のお知らせ:12/29(日)～2020年1/3(金)まで休館となります。ご注意ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

連続講座「元気に過ごしたいなら 生活習慣病を知ろう！」を開催しました

今回の介護予防講座は済生会横浜市南部病院との共催で、全6回シリーズで行いました。

夏の暑い時期の長い期間でしたが、30名以上の方が毎回ご参加頂き大変好評に終わりました。各講師の方々からは貴重なお話が聞けました。健康寿命、フレイルなど共通の言葉が何度もでてきたので、今後の生活習慣が少しでも改善し、健康的な生活を送っていただければと願っております。

★11月からは“楽しく介護予防”をモットーに、ふれあいの会と共催で「寒さに負けない体づくり」シリーズを開催します。詳細は1ページ目をご覧ください。

第1回： 自覚症状がないからこそ怖い 高血圧・脂質異常症・糖尿病

菊地 友紀先生より

「定期受診を受けて、無理なくできる事から始めましょう」



第2回： 生活習慣病にならないための食生活

富樫 政彦先生より

「バランスよく、1日3食ゆっくり食べましょう」



第3回： あなたもそうかも…ロコモとサルコ

吉田 宏先生より

「自分の健康は自分で守る。まずは運動を、必要あれば治療を！」



第4回： 生活習慣病にならないための運動

村上 佐紀先生より

「生活活動も立派な運動、今の生活にプラス10(分・回)」



第5回： 中高年に多い口腔器の疾患

青木 紀昭先生より

「歯磨きをきちんと行い、口の中に関心を持ちましょう」



第6回： 口腔ケアから健康をつくる

椎熊 紀子先生より

「うがい、歯みがき、舌やお口周りの筋肉や唾液腺を動かしましょう」



地域交流部門からのお知らせ

「貸館利用団体合同連絡会」を開催いたしました！

これまで、貸館の調理室をご利用の団体さま向けに年2回、調理室の使い方をご確認いただいたり、清掃をしたり、団体同士の交流やケアプラザへのご要望などをお伺いする連絡会を開催していましたが、昨年度より、すべての貸館ご利用団体の方々向けの合同連絡会も実施することになりました。

2回目となる今回は、災害時の館内避難経路を一緒にめぐり、外階段から模擬避難をしていただきました。皆さま熱心に説明に耳を傾け、質問も多くあがっていたのが印象的でした。

23団体(31名)と多くの方々にご参加いただき、大掃除もその後の意見交換会にもぎやかに進めることができました。夏休み時期ということもあり、子ども連れの方もいて、思いがけなく異世代間の交流の機会ともなりました。

ケアプラザをご利用の皆さまが安心して気持ちよくお過ごしいただけるよう、このような連絡会を今後も継続していきたいと思っておりますので、ご協力をお願いいたします。



いざという時は、外階段から避難！



スイーツを食べながらの意見交換会



中野テイサービス＆こども広場モーリーズ “紙しばい”でつながる異世代交流

敬老の日から一週間遅れの9月某日、「こども広場モーリーズ」で小学生ボランティアとして活動している地域の小学生と、中野テイサービスのご利用者の皆が“紙しばい”を通じて交流を持ちました。

演目は『かぐやひめ』と『三匹のこぶた』。当日にこの交流活動について聞いた小学生は「えっ!？」と驚きながらも「ワクワクする!」と早速2グループに分かれ、何度も紙しばいの練習をしました。お昼前、テイサービスご利用者さん36名が集う中、モーリーズに遊びに来ていた親子も一緒にテイサービスのお部屋にお邪魔しました。小学生は、前に出て、ドキドキの気持ちを抑えながら、感情をこめて大きな声で紙しばいを読んでくれました。



左：緊張の面持ちの小学生ボランティア



右：一言カードと一緒にパチリ

「一生懸命に読んでくれている姿がかわいく、とても上手でよかったです」とご利用者も喜んでくださり、ホッと一安心。最後は、敬老の日になんだ一言カードを全員にプレゼントしました。

「次はお昼と一緒に食べてみたい!」と小学生ボランティア。いろいろな異世代交流のカタチを楽しみながら、実現させていきたいと思いました。