

フラフラ通信

2019年
11月1日発行
第41号

11月 & 12月

社会福祉法人 緑成会
横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ
〒225-8530
横浜市青葉区新石川2-1-15
たまプラーザテラス リンクプラザ4F
☎045-910-5211

検索

たまプラーザ地域ケアプラザ

ホームページ
QRコード



横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

みんなで作る

文化祭

第1回

11月17日(日)

10:30~14:30

入退場自由 軽食の販売あり

イラスト協力：ガールスカウト神奈川県第79団

今年度から「みんなで作る文化祭」が始まります！

日頃から当ケアプラザで活動されている登録団体のの方々による“ステージ発表”と“作品展示”をメインに“みんな”で準備して作り上げる「文化祭」です。

皆様のお越しをお待ちしております！

ステージ発表 多目的ホール①にて

10:30~開会のあいさつ

10:40~登録団体Ⅱによる
ステージ発表

※途中、休憩あり(12:30~13:00予定)

※詳細はチラシをご覧ください。



作品展示 館内廊下・ボランティアルーム

短歌、俳句、クロスステッチ、手編み
ちりめん人形…など



軽食販売 館内ロビーにて ※有料

- ・おからピザ
- ・パン



※飲料販売はありません。

ステージ発表の休憩時間中のみ、多目的ホール内で飲食できます。

これからのピックアップ事業!

詳細は当ケアプラザの
チラシ・HPをご覧ください

クリスマス アレンジメント作り講習会

11/20(水)13:00~15:00



会場：当ケアプラザ 多目的ホール①

対象：どなたでも 定員：30人

材料費：500円

要申込：電話または窓口にて

イヤイヤ期を楽しく過ごそう!
なしかちゃんくらぶ



@たまフラーザ

12/2(月)10:00~11:30

ぷらざる〜む 要申込 参加費無料

定員：15組(先着順)

対象：12/2時点で1歳7か月~2歳3ヶ月の
お子さんと保護者(妊娠していない方)



当ケアプラザ定期開催事業のご案内

おいがみボランティアの日 第3木曜日11/21・12/19 14:00~16:00 どなたでも 先着20名

囲碁将棋の日 第3土曜日11/30・12/21※11月は第5 12:00~15:00 どなたでも 先着20名

大人のぬい絵カフェ 第4木曜日11/28・12/19※12月は第3 13:30~15:30 どなたでも 参加費100円紅茶100円

みんなで歌おうVol.10 ブルーベルベット~冬の会

11/27(水)13:00~14:30

場所：多目的ホール①

対象：どなたでも 申込不要

定員：50名 参加費無料

※座席数に限りがございます。

予めご了承ください。

“パパの子育て” 応援シリーズ

「パパの子育て応援講座③」

クリスマスはオレの出番! バルーンアートに挑戦!

12月7日(土)10:00~11:00

☆首が座った~2歳未満のお子さんとパパ 15組

材料費：500円 要申込(先着順)

(ポンプと風船はお持ち帰りいただけます)

~今後の予定プログラム~

・パパはマジシャン!? マジック講座



午後の音楽会 vol.8

クリスマスコンサート

12/14(土)13:30~15:00

出演：ねころびと(リコーダーアンサンブル)

多目的ホール① 申込不要 参加費無料

対象：どなたでも

定員：50名(先着順)

※座席数に限りがあります予めご了承ください。



こんにちは! 生活支援コーディネーターです!

今月より始めましたこのコーナー、生活支援コーディネーターが地域の活動の紹介や情報の提供をさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします!

「生活支援コーディネーターって何をする人?」

●お困りごとはございませんか?・・・地域を回ってニーズを収集します!

生活支援コーディネーターは地域の高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、介護予防の体制づくりを進めていく仕事です。ケアプラザ内の事業をはじめ地域の老人会、サロンに伺い、皆さまの身近なお困りごとの収集・把握に努めています。

●「地域のために何かしたい!」そんな思いも集めています!

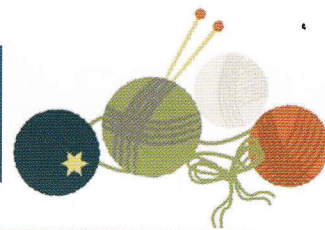
地域のお困りごと解決のため、「やりたい!」「できる!」を収集・把握するのも生活支援コーディネーターの仕事です。「何かしたいけどどうしたら良いかわからない・・・」「自分の得意なことで地域貢献したい!」そんな気持ちをお持ちの方、いらっしゃいませんか?

●様々なお声を集めてネットワークを作ります! 生活支援コーディネーターは地域をつなぐ「パイプ役」

「お困りごと」「やりたいこと」を集めて、繋いだり、新たな活動を作るお手伝いをするのが生活支援コーディネーターです。皆さまの地域づくりについて一緒に考えてまいります! 是非ともお声かけください!



包括支援センター便り



地域包括支援センター

横浜市から委託を受けた公的相談窓口です。福祉保健に関する相談調整を行います。高齢者やその家族など、地域の方が安心して生活できるようお手伝いいたします。生活の中で困っていることや、障害、高齢福祉サービス全般について、専門の相談員が対応します。お気軽にご相談ください。

※担当相談員が不在場合があります。お電話でご確認いただいてからご来所ください。

たまプラーザ地域ケアプラザ 地域包括支援センター 045-910-5221

担当エリア 美しが丘1～3丁目・5丁目 新石川1～4丁目

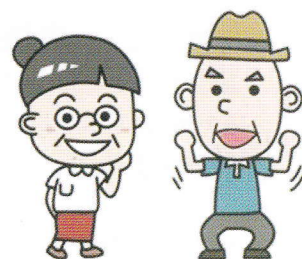
月1ウォーキング

月に1回、仲間と一緒に2時間程度のウォーキングを楽しみましょう。

奇数月：たまプラーザ地域ケアプラザ 11月1日（金）10:00集合

偶数月：美しが丘地域ケアプラザ 12月6日（金）10:00集合

※参加費無料/申し込み不要/雨天中止



わたしノートサロン（定員15名）

13:30～15:00 参加費100円（お菓子代）

「これからどう生きていきたいか」自分自身の思い・考えを整理するきっかけに。

各テーマに沿った講師を招きます。

対象：どなたでも（要申込/各会場まで）

12/12（木）	延命のこと	美しが丘 地域ケアプラザ
----------	-------	-----------------

2/27（木）	葬儀・お墓 のこと	たまプラーザ 地域ケアプラザ
---------	--------------	-------------------

理学療法士と学ぶ

ロコモ予防講座（定員30名）

14:30～16:00 参加費無料

当地域ケアプラザ 多目的ホール①

対象：おおむね65歳以上の方

（要申込/☎・来館）

ロコモティブシンドローム発生のメカニズムを学び、予防トレーニングや体調に合わせた運動習慣を身につけましょう。

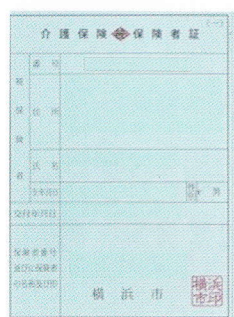
11/15（金）	認知症のリハビリ
----------	----------

12/13（金）	糖尿病のリハビリ
----------	----------

1/17（金）	変形性膝関節症のリハビリ
---------	--------------

2/21（金）	尿失禁のリハビリ
---------	----------

介護保険証をご確認ください



65才になると区役所から水色の介護保険証が交付されます。（横浜市は水色です）

日常生活に介護や支援が必要と感じたら、要介護・要支援認定申請書に介護保険証を添えて、「要介護認定」の申請をします。大切に保管してください。

脳が喜ぶ・笑顔が生まれる

「シナプソロジー」（定員30名）

令和2年3月9日（月）13:30～15:00

たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール

楽しく脳を活性化して認知機能を向上させよう

※令和2年1月9日（木）10:00～

窓口・電話で申し込みを開始します

不整脈は怖い？

国立循環器病研究センター 改変

ドキドキ動悸（どうき）がしたり、脈をとってみるとどうも異常に遅かったり、逆に速すぎたり、または飛んだり不規則になったりしている時に不整脈に気づくことが多い。また、自覚はないが健診など心電図をとると「不整脈が出ています」と言われることもあります。

怖い不整脈とは

1.「何もしていないのにふうとする」や「急に意識がなくなる。つまり失神する」の場合は最も危険です。できるだけ早く病院を受診してその原因を調べてもらい、治療を始める必要があります。

急に失神状態になる



2.次に「脈拍数が1分間40以下で、体を動かす時に、強い息切れを感じる」場合はペースメーカー治療が必要になることがあります。



脈拍が減り強い息切れを感じる

3.三番目は、突然、始まる動悸です。多くは脈拍数が150から200前後になりますので、血圧が下がり、脈が触れにくくなり、同時に息苦しくなって冷や汗が出ます。1分間に150以上の頻脈が続く場合は、不整脈をまず停止させて、その後、頻脈を予防する薬剤を服用する必要があります。



突然、動悸が始まり脈拍数が150以上

4.一方、年をとると、10人に1人くらいの割合で「心房細動」といって心房の中で電気が空回りして、脈が速くなる状態が起こります。心房細動の状態が続くと、血栓が脳にとんでいって、脳梗塞を起こすことがあるため、予防薬や血液を固まりにくくする薬が必要になることがあります。



脈拍がバラバラでしかも早く打つ

怖くない不整脈とは

脈がたまに飛ぶ程度の人や、症状のない徐脈は心配のないことがほとんどです。また、運動や精神的な興奮によって脈が速くなる場合も心配ありません。不整脈がある場合は、何が原因で起こっているか、元々心臓病がないかなどを、最低一度は心電図検査などで確認してもらった方がよいでしょう。

脈拍が40以上から120以下で規則正しく打っておれば大丈夫だ、と自分自身に言い聞かせ、まず落ち着くことが大切です。

不整脈の検査



ホルター心電図は、携帯式の小型の心電計をつけたまま帰宅してもらい、体を動かしている時や、寝ている時に心電図がどう変化するかをみる検査です。

不整脈の数がどれくらいあるか、危険な不整脈はないか、症状との関係はどうか、狭心症は出ていないか、などがわかります。

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

（社会福祉法人 緑成会）

〒225-8530 横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラーザテラス リンクプラザ4階

■電話 045-910-5211

■FAX 045-910-5231

■HP <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

◎おやこあそび場 開放

火・木（9:30～16:30）



◎どにち★ひろば（公民連携事業）

子ども向けのイベントプログラムを参加料無料で土日に実施しています。詳しくは青葉区ホームページにて検索ワード「どにち★ひろば」

◎休館日のお知らせ 毎月第4月曜日

11月25日（月）・12月23日（月）

休館日は貸館申込はできません。

たまプラーザ駅直結、リンクプラザの4階です（銀行の左横にあるエレベーターをご利用ください）

