

ひだまり通信

横浜市美しが丘地域ケアプラザ
(社会福祉法人 緑成会)

住所：横浜市青葉区美しが丘4-32-7
電話：045-901-6665

第 138 号

ホームページQRコード



2024 (令和6) 年 12月 1日 発行

つながりフェスティバルを開催いたしました たくさんのご来場ありがとうございました

9月は世界アルツハイマー月間でした。

美しが丘地域ケアプラザでは9月29日(日)に「認知症になっても暮らしやすいまちづくり」を目指し『つながりフェスティバル』を開催いたしました。

基調講演をいただいた長谷川洋先生・五島シズ先生、3回目となる「つながりの灯キャンドルアート展」に作品をお寄せくださった皆様、玄関を彩る作品展示・協力団体の皆様、喫茶ボランティア「オレンジズ」の皆様、「うたのひろば」の渡辺先生、岡野先生と「美しハーモニー♪」の皆様、そして当日足をお運びいただきました180名を超える地域の皆様のご協力のもと、温かなフェスティバルになりましたことに厚く御礼申し上げます。

認知症は誰にとっても身近なもの、だからこそ認知症について偏ったイメージや情報ではなく正しく理解していくことがとても大切だと私たちは考えています。今回のイベントを通して

当事者の方の言葉をお届けし、「あなたがもし認知症になったら…どう暮らしていきたいですか？どんなふう生きていきたいですか？」という問いについて一緒に考える時間をもてました。誰もが人とつながりながら、支えあい、喜びを分かち合いながら暮らせるまちを目指して、これからも地域の皆様とともに考え、取り組んでまいります。今後共どうぞよろしくお願い致します。(所長 川崎)



オープニングセレモニー

今年の教会



講演会の様子

コサージュ作り

～元石川小学校の6年生に
手作りのコサージュを贈りませんか～



コロナによって閉ざされたデイサービスとの交流。

そこから元石川小学校との「つながり」の継続で卒業生の皆様へのコサージュ作りがスタート致しました。

この取り組みを今後は地域の皆様からの贈り物としてお届けします。元石川小学校の卒業生、在校生・卒業生のご家族、手芸がお好きな方、6年生の門出を祝うコサージュを作りませんか。

★参加条件★

贈り物につき手芸が得意な方
(ミシンは使用しません)

★持ち物★
裁縫道具

お申込は
電話・窓口
または
こちらから



申込必要
先着順10名
参加無料

1/22
(水)

1/29
(水)

講師：豊永操氏と手芸団体「ハンドBee」さん

13:30～15:30

第1弾! 声をだそう! 歌おう!

お申込は
電話・窓口
または
こちらから





歌って楽しくストレス発散♪
1曲をじっくり歌いあげて
いきましょう♪

R7.1/14・2/11(祝)
(全2回コース・第2火曜日)

お申込みは**先着順**です。
申込期間:12/2(月)～1/13(月)
申込方法:Googleフォームまたは電話(窓口)
※1回300円×2回分を初回にまとめて徴収
させていただきます。お休みされても返金され
ませんのでご注意ください。

申込必要
定員30名
1回300円
参加費合計600円

※先生のご都合により講座がお休みになる
可能性もございますので、ご了承ください

10:00～11:30

講師:高木 美奈子 氏
(ボイストレーナー・音楽家)
2004年亀渕友香&VOJA加入以降、
全国各地でのコンサート、イベント、TV
出演など数々のステージを経験。2016
年VOJA-tensionでメジャーデビュー。
数々のワークショップ、カルチャース
クールの講師を務めるなど、講師とし
ても活動の幅を広げている。

応募多数の場合は**抽選**です。
当選した方のみご連絡致します。
申込期間:12/2(月)～1/23(木)
申込方法:Googleフォームまたは電話(窓口)

第2弾! 声をだそう! 歌おう!
コンサート

いつも「声を出そう!歌おう!」でお世話になっている
高木先生の生歌を聴いてみませんか?

当日は高木先生に加え出演者2名(未定)の
ハーモニーをお届けいたします。
赤ちゃんから小学生までは無料です!
みなさまのご参加をお待ちしております!
当日の出演者が決まり次第ホームページに
掲載いたしますので、ご確認ください。

申込必要
定員40名
お一人500円

2/11(祝)
(火) **13:30～14:30**

お申込は
電話・窓口
または
こちらから




暮らしあしん講座
片付け講座
～服選びがラクになるクローゼット編～



講師:むらさき すいこ 氏
整理収納アドバイザー
住宅収納スペシャリスト

7月に開催した片付け講座【冷蔵庫編】が好評
でしたので皆様からのリクエストもあり、
むらさき先生を再度お招きします。
2月は【クローゼット編】使いやすいクローゼットに
する整理収納・片付けを教えてくださいます。
どうぞお楽しみに♪

2/28
(金)

13:30～
15:00

お申込は
電話・窓口
または
こちらから




申込必要・先着順20名・参加無料

2025年1月、2月、3月 開催事業の申込ご案内

地域交流事業	開催日	時間	参加費	申込	
木の葉書写の会	2/6 (木) 3/6 (木)	13:30～ 15:00	¥100	要申込	
うたのひろば 1月	・1/24 (金) ・1/27 (月) どちらか1日選んでください。 内容は同じです。	13:30～ 15:00	¥100	要申込 12/2(月)～ 1/8(水)	応募多数の 場合は抽選
うたのひろば 3月	・3/24 (月) ・3/28 (金) どちらか1日選んでください。 内容は同じです。	13:30～ 15:00	¥100	要申込 2/3(月)～ 3/4(火)	応募多数の 場合は抽選

子育ての開催事業はホームページをご覧ください。開催予定：キッズ体操・AOBAおやこリトミック・ドレミニランド 

包括支援事業	開催日	時間	参加費	申込	
坂の途中の 寄り道カフェ 1月	1/8 (水)	13:30～ 15:30	¥200 お茶・ お菓子代	不要	【内容】 新春 お楽しみ会
坂の途中の 寄り道カフェ 2月	2/12 (水)	13:30～ 15:30	¥200 お茶・ お菓子代	不要	【内容】 昭和40年に 坂寄バック
坂の途中の 寄り道カフェ 3月	3/12 (水)	13:30～ 15:30	¥200 お茶・ お菓子代	不要	【内容】 認知症に ついて
ハマトレ体操	毎週木曜日	10:00～ 10:10	無料	不要	玄閣ホールで行 います
わたしノート講座 高齢者の在宅医療について @たまプラザ 地域ケアプラザ	2/21 (金)	13:30～ 15:00	無料	必要 先着順20名	会場にご注意 ください
介護者のつどい @たまプラザ 地域ケアプラザ	1/23 (木)	13:30～ 15:00	無料	必要 先着順	会場にご注意 ください

元気づくりステーション

わくわく健康体操

お仲間 大募集!

主に椅子に座って行う体操です

◆元気づくりステーションとは・・・◆
自主的・継続的に身近な地域で、区役所や地域包括支援センターと連携し、介護予防の活動をするグループです

【日時】第1・3火曜日の月2回 14時～15時
【場所】美しが丘地域ケアプラザ 2階多目的ホール
【対象者】概ね65歳以上の方
【参加費】¥300/回 *見学無料

お気軽に
受付にお声掛
けください

椅子に座って
ストレッチ
&
筋トレ体操です

楽しい
ですよ

《申し込み》
美しが丘地域ケアプラザ
☎901-6665 担当：上原

【福祉・保健に関するご相談】 (地域包括支援センター)

相談専用電話：045-901-6714

受付時間：月曜日～土曜日 午前9時から午後6時まで ※第一土曜日の休館日を除く
日曜日・祝日 午前9時から午後5時まで

- ・受付時間外の時間帯、相談電話は外部委託先に転送し対応します。
- ・来所でのご相談は、あらかじめ電話等で連絡のうえお越しください。



健康相談室

美しが丘地域ケアプラザ 協力医
小澤クリニック 小澤 進 先生

「高齢者になると出やすい症状(Ⅳ)めまい」

加齢によりめまいを訴える人が多くなります。めまいには急に発症するものと、ゆっくりと持続的に出現するものがあり、区別すると理解しやすいと思います。

まずは急に起こるものはすぐに何かが起こったと感じられ、症状も強く、重大なものが含まれており、すぐに受診と治療が必要です。その中で一番多いのは良性発作性頭位変換性めまいです。頭の位置や体位を変えたりするとめまいが出現し、仰向けにしていると起こりません。回転性めまいや吐き気を伴うことがあります。もっと激しい症状で難聴や耳閉感を伴うものはメニエール症候群と呼ばれます。繰り返し時期を変えて発症することが多く、またかと思う人もおられるでしょう。症状は強いですが、すぐに危険はありません。

めまいと共に難聴もある場合には突発性難聴、ウイルス感染による前庭神経炎などが考えられ、何れも耳鼻咽喉科が主に担当します。

意識障害や四肢、顔面、飲み込み、発声などの麻痺症状がある場合は脳血管障害が考えられ、すぐに脳神経外科に受診が必要です。

慢性の症状として増えているのが、起立時や歩行時にふわふわする、よろけそうになる、歩くのに不安定感などがある人です。これは加齢とともに脳の平行感覚の機能低下や四肢の筋力低下により少しの体の平行バランスの変化に対応できず、立ち直れなくなっているからです。普段から運動で平行感覚を鍛え、筋力の保持をすることにより悪化を防ぐことができます。低血圧や貧血も注意しましょう。手の震え、転びやすい、すぐに立ち止まれないなどの症状がある場合はパーキンソン症候群も考えられ、神経内科や脳神経外科などに受診が必要です。

ストレスやその他の原因不明での平行感覚の障害があり、治療が難しく、耳鼻科、脳神経科、心療内科などで精査が必要な病気もあります。

利用者アンケートにご協力ありがとうございました

地域ケアプラザでは年に1度、地域住民や利用者の意見を集約し利用者満足度等の把握に努めるよう定められており、今年度は10月に利用者アンケートを実施しました。アンケートの自由記入欄でいただいたご意見を一部ご紹介いたします。

地域活動交流事業・生活支援体制整備事業	地域包括支援センター
<ul style="list-style-type: none"> ・皆様明るくてとても良い接し方をされます。 ・やさしい心づかいに感謝して居ります。 ・皆さんの笑顔に元気を頂き有りがとうございます。 ・親しみやすくよく“声掛け”をしていただくので安心している。 ・いつも楽しい時間を過ごさせて頂いて元気をもらって帰っております。ありがとうございます。 ・声を出すこと、歌うことを希望します。 ・脳トレ・転倒予防体操講座希望。 	<ul style="list-style-type: none"> ・皆様とてもいいですねい。 ・多角的にものごとをみてくださっています。 ・親切に対応され助言していただきました。 ・すぐに対応していただきありがとうございます。 ・親切です。有難くおもっております。
居宅介護支援(ケアマネジャー)部門	デイサービス部門
<ul style="list-style-type: none"> ・いつも明るく優しくハキハキと接して下さるので感謝しています。 ・介護サービス事業者との調整や連絡をすぐにやっていたので助かっています。 ・私の悩んでいることもしっかり聴いていただき、アドバイスをいただいたり、励まして下さるのでとても心強いです。 ・計画書がとても良く書かれていますので安心です。 ・一人暮らしですでのいろいろ情報を頂き有難いです。何かありましたらご連絡いたしますのでよろしくお願ひいたします。 ・明るい対応で、介護のストレスも解消します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・送迎の際には、いつも元気をいただくような温かいおだやかな対応で個を大切にいただいていることが感じられうれしく思います。 ・出入り口にはお風呂スベリ止めマットを敷いて下さい。 ・重度の認知症利用者に対しても、温かい対応をしてくれています。在宅で介護をしていく家族の支えになってくれて有難く思っています。 ・朝から笑顔で迎えられるうれしいです。 ・塩味が足りない時がある。生野菜の時など。 ・デイサービスに行く日になると張り切ってバスを待っています。

いただいたご意見を真摯に受け止め、改善可能な事項については、適宜対応してまいります。アンケートの集計結果等詳細は当ケアプラザホームページ上でも公表していますので是非ご覧ください。

休館日のお知らせ

12/29(日) ~ 1/4(土)

2/1(土) 3/1(土)

※ 休館日は事業申込、貸館申込はできません

【お知らせ】

光熱費や物価などの高騰により、一部事業の参加費を徴収することになりました。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

※各種講座での写真撮影・録音はできません
※各種講座に参加される際の駐車場のご用意はございませんので、ご了承ください

★お知らせ★ 次回の「ひだまり通信」139号は令和7年3月1日発行となります。