

秋

発行：横浜市上飯田地域ケアプラザ

発行年月日：令和6年10月1日

〒245-0018

横浜市泉区上飯田町 1338-1

TEL 802-8200 FAX 802-6800

(ホームページ)

<http://www.kamiida.sakuraweb.com/>

いずみ一番館



配食お弁当

かぼちゃの会



この道30年のボランティアさんの手作りのお弁当をお届けします。
対象となるのは、外出が困難な方です。



(例：足腰が悪くて外に出るのが難しい人。心の病気で外に出るのが難しい人など)
毎週金曜日 お弁当一つ450円 ※要予約制。祝祭日はお休み
外出困難な方でなくてもお弁当が欲しい方は予約していただければご用意できます。
取りに来所される方は10時半より体操と間違い探し(脳トレ)を実施しています。
ぜひ、ご参加ください。

かぼちゃの会ではボランティアを募集しています。

毎週金曜日 朝9時からお昼12時頃まで。

暖かいお弁当作りにご興味ある方お待ちしております



親子料理教室

水餃子作り

日時：11月24日(日) 10:00~12:30

内容：2歳児~小学生までを対象とした水餃子作り

持参：エプロン・三角巾・飲み物・上履き・手拭きタオル

参加費：200円 ※2歳未満は無料

定員：8組24名 ※1家族3名まで。4名以上は応相談

申込：11月2日(土)~11月19日(火)まで

045-802-8200 担当：笹井



お車でのご参加は
ご遠慮ください!

～ケアプラザ協力医：みやざわ内科クリニック 宮澤志朗先生のお話～

『インフルエンザの基礎知識』

インフルエンザウイルスにはA、B型があるのはご存じだと思います。一般的にA型の方が症状が強く重症化する事が多いと言われています。

A型のウイルス表面には15種類のヘマグルチニン(HA)、9種類のノイラミニダーゼ(NA)という2種類の表面抗原(突起)があり、H3N2やH1N1などと表現されます。A型はこの2種類の突起の組み合わせによりたくさんのウイルス株が存在するため、毎年異なるウイルスが流行することになります。日本で流行する株は半年前に南半球で流行した株と同じ事が多く、南半球で流行した株をもとにワクチンが作られています。

一般的にワクチンには発症予防と重症化予防効果があります。高齢者や小さなお子さん、妊婦さん、基礎疾患(心、肺、腎機能が悪い、免疫力を落とす治療をされているなど)がある方は重症化することがあり、一緒に同居されているご家族の方も含めワクチン接種を受けることをお勧めします。

インフルエンザの流行は12月～2月頃まで続きます。ワクチンの効果が出るまでは約2週間かかるため11月下旬までには接種を済ませることをお勧めします。効果は約5か月続くため、効果が切れることを気にして接種が遅くならないようにして下さいね。

ちなみに半年前の南半球でインフルエンザが流行した事、海外からの旅行客が増えている事、マスクをしなくなった事などから今年もインフルエンザは流行する可能性があります。次回は、「生活習慣病の予防」についてお話しします。

インフルエンザはイタリヤ拾源



～包括支援センター事業案内～

☆ しゃべりんぼう ☆

話す・学ぶ・体験をメインに、みんなでホッとできるひとときを過ごすためにリニューアルします！現在介護をしている方、介護について知りたい方、そうでない方でもご参加いただけます。

10/26(土)・12/21(土) 14:00～15:30

上飯田地域ケアプラザ 2F 多目的ルーム
参加費無料 お申込み不要、直接お越し下さい。

持ち物:水分摂取の為の飲み物

★途中入退室自由です★

ちょっと様子を見してみる、だけでもOKです。



☆ 楽遊会 ☆

ひらめいた瞬間、ハッとした瞬間、理解した瞬間、神経細胞の活動が生じ、「記憶力」に影響する神経伝達物質・ドーパミンが分泌されるそうです。この瞬間を月に1回体感していただき認知症予防に取り組んでいます。

毎月第3金曜日 14:30～15:45

上飯田地域ケアプラザ 2F 多目的ルーム
参加費無料 お申込み不要、直接お越し下さい。

☆ 包括支援センター活動報告 ☆

5/11にケアプラザで行った健脚体操が好評で、各自治会の集まりでもぜひ呼びたい！とのことで、健康運動実践指導者の秋葉先生を色々な所へ派遣させていただきました。各会場や参加者に合わせて瞬時に内容を考えていただき、どこの会場でも久しぶりに身体を動かした！充実してた！楽しかった！！と大好評でした。



包括支援センターでは各地域の集りに講師派遣を行っています。お気軽にご相談ください。



☆ 健考講座 ☆

これからの自分のため、親のために、健康や介護の知識を増やしておきませんか？

毎月第3木曜日 10:00～11:30 参加費無料

上飯田地区センター2F 中会議室にて開催

お申込みは上飯田地区センター

045-805-5188 まで

10/17 ふまねっと体験会

11/21 ストレッチ体操

12/19 手芸で脳トレ

上飯田地区センターと上飯田地域ケアプラザの共催事業です。

通所介護(デイサービス)

通所介護(デイサービス)は、日帰りで通う介護施設で、食事や入浴などのサービスを提供しています。レクリエーション等も用意され、保険料(一部自己負担)で賄うことができます。

🌸 日ごとに秋の気配を感じる今日この頃ですが、

デイサービスでは元気に楽しく過ごして頂いております 🌸

今回は「夏祭り」・「敬老会」の様子をご紹介します。

🎉夏のイベント・夏祭り開催🎉

毎年恒例の夏祭りを、8月12日(月)～14日(水)に開催しました!!夏祭りのスタートは、

盆踊り「炭坑節」を皆さんで踊り、大いに盛り上がりました♪縁日では、輪投げやピンポン玉射的、ヨーヨー釣り、ストラックアウトをご用意し楽しんで頂きました!



👴敬老会👵

9月12日より一週間、敬老会を開催しました!!職員による、歌謡ショーや演奏会、そして「火の国太鼓」「銭太鼓」を觀賞して頂き楽しんでいただきました!!



敬老会メニューとして、前半は「洋食メニュー」、後半は「お祝い膳」を召し上がっていただきました!!とても美味しかったと大好評でした!!

今年は、敬老会の記念品として、職員で心を込めて「肩たたき棒」、「お祝いカード」を作成し、プレゼントしました!!とても喜んでいただき、職員も嬉しい気持ちになりました!!

これからも、お客様に楽しんでいただき、また季節感を味わえるデイサービスを目指したいと思います♪



地域の情報発信

地域の行事や取り組みを各地区社協の会長や自治会の方に教えて頂きました。各地域によって取り組みが異なります。一部をご紹介します。お住まいの地域にご確認下さい。

上飯田団地

上飯田団地コミュニティーカフェ

日時：毎週水曜日

10:00～11:30

場所：上飯田団地第1集会場

内容：交流会

(お茶飲み、ぬい絵、カラオケ)

会費：なし

上飯田地区

脳いきいき教室

☆中屋敷教室

曜日：第1・3 水曜日

時間：10:00～12:00

場所：中屋敷自治会館

会費：100円

上飯田地区

いちょうサロン

第3木曜日 13:30～15:00

場所：いちょうコミュニティハウス

内容：交流会

(小物づくり、イベント、その他)

会費：内容によります

生活支援コーディネーター 露口の

上飯田町ぶらり訪問記

其22 パトリア

～お互いさまでアンテナショップ～



さて今日は「カフェ ぱとりあ」に来てみました。といっても「カフェ」の事ではなく、そのカフェを活用して地域住民の方の作品や、近隣の障がい者事業所などの商品を展示していると聞き何う事にしました。

入り口を入ってすぐ右側に棚があり、「工房四季」と「和輪工房」のみなさまが作ったクッキーやドリップコーヒー等が並んでいました。その隣に近隣にお住いのイラストレーターの方が作ったはがき等がありました。早速スタッフにお話を聞いてみると、以前には地域住民の方が趣味で作った作品（置物）も飾ってあったそうです。また障がい者事業所が作られた商品についてはリピーターも増え、売れ行きも上々との事。つまりここではカフェとしての機能だけでなく、作品や商品を通じて様々な方々と交流をしているのだとか。

この取り組みを始めた責任者の陣内施設長様は、「今までありそうでなかった取組。このカフェをもっと有効的に使いたかった。他の障がい者事業所の商品や地域住民の方々の作品を置く事で様々な方々の交流にもなるし、ちょっとしたアンテナショップになって“ここでも買えるんだ”と分かってもらえる嬉しい。そしてお互い様の関係も産まれるといいですね」と語ってくれました。

今日ここに何う事で、カフェ以外でも楽しめる事を知りました。今度何う時は、どんな作品や商品が並んでいるかとても楽しみです。



年末年始のお知らせ

上飯田地域ケアプラザは

12月29日から1月3日までお休みです

