

ケアプラだより

～地域の皆様へ～

加賀原地域ケアプラザ協力医

港北ニュータウン診療所 院長 神山一行氏



皆様、こんにちは。港北ニュータウン診療所の神山一行（かみやまかずゆき）と申します。2020年4月に加賀原地域ケアプラザの協力医に着任し、およそ2年が経過しました。この度再任が決定し、2024年3月まで協力医を続けさせて頂くこととなりました。ケアプラザスタッフへのアドバイス、健康相談会や講演会などを通じて加賀原地域ケアプラザの近隣にお住まいの方々の健康をサポートさせていただきます。今後ともよろしくお願いいたします。

今もなお新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっております。オミクロン株感染者は比較的軽症の方が多ですが、高齢者や糖尿病などの基礎疾患をお持ちの方は重症化のリスクが高く、注意が必要です。ワクチン接種は重症化を防ぐのに有用と言われており、横浜市でも3回目の接種が開始されました。接種後5～6ヶ月経過すると効果が弱くなるという報告があり、1,2回目の接種をされた方にも3回目の接種が推奨されております。当院でもワクチン接種を行っておりますので、希望される方は、ケアプラザまでご相談下さい。

令和3年度 加賀原地域ケアプラザ 利用者アンケート 集計結果

加賀原地域ケアプラザでは毎年11月、職員の対応やサービスの質などの改善・向上を目的に利用者アンケートを実施しています。今回、「職員の対応」「施設の快適性」「要望などをお伺いする体制」など、おおむね良好との回答をいただきました。一方で改善すべき点も。アンケート結果の中から、一部ご報告させていただきます。

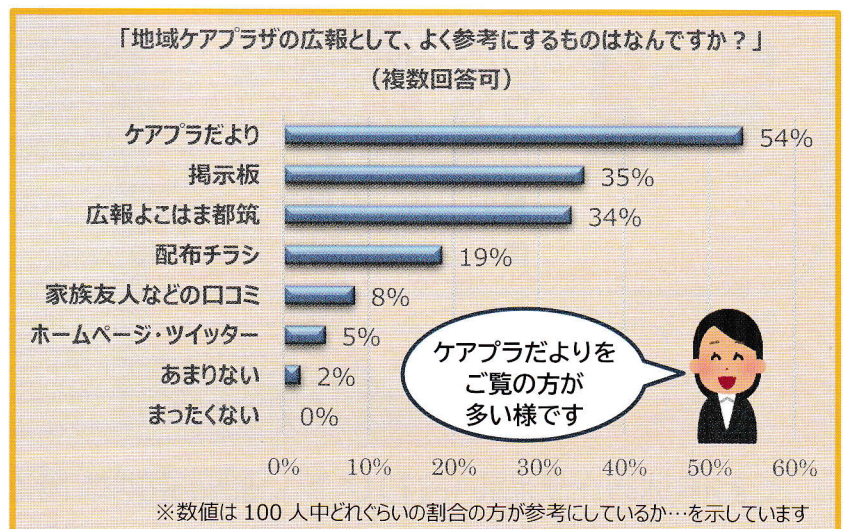
■「緊急時の対応について」

実施期間：令和3年11月1日～30日／回答者数：374名

緊急時・災害時の安全確保についての説明が充分でない結果がでました。今後、各サークル活動時などにお時間をいただき、避難経路やAEDの所在などのご案内を行いたいと考えています。ご協力をお願いいたします。

■「広報について」

紙媒体中心にご覧になっている方が多いようです。一方で、ホームページやツイッターなどは、まだ利用が低い結果となりました。当ケアプラザでは、ここ1～2年で動画配信（YouTube含む）やZoomなども始めています。SNSの内容の充実や利用の周知に努めてまいります。



コメント欄には、皆様からあたたかい言葉をたくさんいただきました！職員一同励みになります。今後もよりよい運営ができるように努めてまいります。なお、アンケート回答の詳細は、加賀原地域ケアプラザやホームページにて閲覧できます。

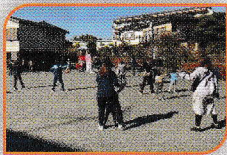


～地域包括支援センターからのお知らせ～

私たち地域包括支援センターは、『住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活』を継続することが出来るよう、福祉や保健の専門職が連携して、**高齢者の皆様を支える相談窓口**です。介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉・医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。「どこに相談したらよいかわからない」といった際にも、必要なサービスや制度・関係機関の情報提供や紹介をします。ご希望の方は訪問もいたしますので、ご相談ください。

「365 歩のマーチ体操&サンサン体操 (アンパンマン)」 を各地区 (加賀原・川和・池辺) で行いました

11・12月に、子育て支援センターポポラと共催で、公園での体操を実施いたしました。春・秋と実施していた公園体操は、今回をもって終了となります。今後はケアプラザ包括職員が地域サロンや老人会等の活動に参加させていただき、365歩のマーチ体操や口腔・栄養、介護保険制度、終活、消費者被害(詐欺)などの講話を実施できればと考えています。是非、お気軽にご相談ください。



ありがとう
ございました



今回、**体操のDVD**を作成しました。体操にご参加いただいた自治会長、老人会長、保健活動推進員の皆様にはDVDをお配りさせていただきました。地域のサロン等で活用していただくと嬉しいです。まだ在庫が有りますので、ご希望の方は、お問合せお待ちしております。

(保健師 榊山)

介護者のつどい を毎月開催しています！

介護をしている方、介護をしていた方、介護に興味のある方。介護についての日ごろの思いやお悩みなど、包括職員・デイ職員とお話ししましょう。

日時 **3月24日(木)** 13:30~15:00 参加費：**無料**

内容：茶話会 場所：加賀原地域ケアプラザ2階 多目的ホール

■対象：介護をしている方、介護をしていた方、介護に興味のある方

■担当 社会福祉士 山田・安藤 保健師 榊山



感染症予防のため、マスクの着用や検温、換気などを実施しています。
また、当日体調の悪い方は参加をご遠慮いただきますようお願い致します。



＜お申込み・お問い合わせ＞ 加賀原地域包括支援センター

電話：045-944-4641 担当：小野・榊山・山田・安藤

～ケアプラザ自主事業・共催事業のおしらせ～



新型コロナウイルスの感染状況によって、内容が変更・中止となる場合があります。
お電話でご確認いただくか、ケアプラザホームページなどをご覧ください。

作品展 & 映像による舞台発表

ケアプラザで活動されている団体の皆様の作品展示と、舞台発表の映像上映を行います。

日時：3月1日(火)～3月31日(木)
10時～16時

会場：加賀原地域ケアプラザ 2階
オープンルーム、廊下など

子育て支援 すくすくフラガ

■対象：未就園児親子 **2F 多目的ホール**

自由遊びにお部屋を開放しています。
時イベントもあります。遊びにきてね。

毎月第2・4木曜日 10:30～12:00

<3月10日・24日>

<4月14日・28日>



季節を彩るまち歩き 春のウォーキング

<3月14日(月)>

■集合時間：9:30

■集合場所：加賀原地域ケアプラザ

10時出発～12時頃川和町駅にて現地解散

※雨天時は室内で春の散策スライド紹介

■定員：10名(要申込み、先着順) ■無料

■コースガイド…つづきナビ倶楽部 熊谷浩平氏

※詳しくはホームページやチラシをご覧ください。

距離約5km
(約6000歩)

ゆっくりめで
約90分



障がいのある方もない方もみんなで楽しもう



べるえきっぷ

<3月12日(土)>

★運動部★ 体験！ポッチャ大会

■10:00～12:00 2階多目的ホール

■対象：どなたでも(要申込み) ■無料



4月はお休みです。

5月より「畑部」再開します！

くわしくはチラシをご覧ください。

お楽しみに♪



あつまれゲーマー！

KAGAHARA CUP



3月29日(火) 14時～16時

場 所：多目的ホール

対 象：新中学生～18歳

持ち物：Nintendo Switch の Joy-Con

定 員：12名(先着順)

参加費：500円

3月8日(火)10時申し込み受付開始

協力：よこはま北部ユースプラザ

人気のゲーム大会をケアプラザで初開催！
春休みの1日をみんなで大乱闘！！
賞品、参加賞もあります。
お友達も誘ってぜひ参加してください。
挑戦、お待ちしております！

<お申込み・お問い合わせ>

電話：045-944-4640 地域活動交流 電話受付時間：9時～17時

✉kagahara-chikou@nakagawa-tokushokai.com

★駐車場に限りがありますので、公共の交通機関でご来館ください。

見学・体験できます♪

第2回 サークル紹介 ～文化系サークル～ Part 1

お問い合わせは加賀原地域ケアプラザ
☎045-944-4640 まで

消しゴムハンコ同好会

毎月第4木曜日 10:00～12:00

消しゴムハンコ作りを楽しんでいます。カードや小物にぼん！と一押しするだけで、特別な雰囲気が出る消しゴムハンコ。お気軽に参加してみませんか。(500円/月、材料費含む)



墨絵の会～水墨画～

毎月第2・4火曜日 10:00～12:00

講師：杉山 輝美氏

基本の水墨画から習いその後顔彩を使って色紙に描きます。襖絵・掛け軸などの鑑賞も楽しみになります。(1500円/月)



ふきのとう～絵手紙～

毎月第1・3土曜日 10:00～12:00

絵手紙が好きな物同士の集まりです。「ヘタのよこ好き」一人では描けないけれど仲間と一緒に…と、月2回指導者なしで自己流で楽しんでいます。おしゃべりしながらいかがですか。(無料)



つるし雛～手芸～

毎月第2・4水曜日 10:00～12:00

講師：久保田秀子氏

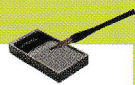
ちりめん細工は端切れを縫い合わせて花や人形等を作る手芸です。季節に合った題材を使っています。(2000円/月 材料費含む)



書道の会

毎月第2・4土曜日 10:00～12:00

中国の昔の教科書「千字文」や「百人一首」「般若心経」「俳句」等を思い思いに書いています。日常から離れて墨の香りに浸るのも息抜きに。筆を持つのも久しぶりの方も是非。(無料)



手毬花俳句会

毎月第3月曜日 10:00～12:00

老若男女集まって楽しく(時に厳しく!?) 過ごしましょう。五・七・五を読んで老化防止にも!(500円/月)



吊忍句会～俳句～

毎月第3土曜日 13:00～15:30

講師：堤 宗春氏

先生の指導を受けながら俳句を作っています。認知症予防にもなります。(1000円/月)



はがき絵の会

毎月第2金曜日 10:00～12:00

絵を描くのが好きな方大歓迎。楽しくわきあいあいと描いてみませんか?(無料)



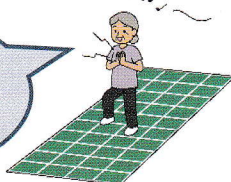
★地域の体操教室のご紹介★

元気づくりステーション さわやかステップ体操

♪ゆるやかな音楽に合わせて手や足を動かします。

♪椅子に座りながらでもOK

申し込み不要!
直接会場へ
お越しください。



- 日 時：毎月第2木曜日 10:00～11:45
- 会 場：佐江戸会館(佐江戸老人憩いの家)
- 対 象：おおむね60歳以上
- 参加費：500円/回(初回参加は無料!)
- 持ち物：飲み物、タオル、室内履き、マスク着用