

# さくらだより。



平成 20 年 秋の号上倉田・舞岡版

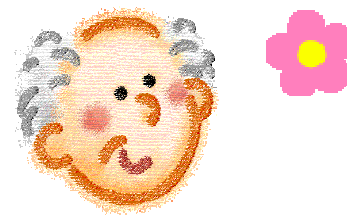
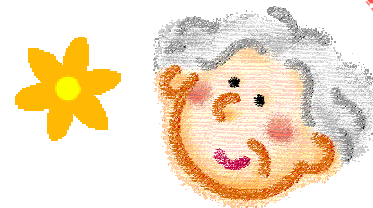
## デイサービス って どんな所？

デイサービスで、利用者の皆様がどのように過ごしているのか、教えてほしいという声をよく頂戴します。

そこでデイサービスの1日を写真でご紹介します！

デイサービスは要支援、要介護の認定を受けた方を対象に、リハビリ体操や健口体操（口の健康体操）、レクリエーションをしたり、ピアノに合わせて歌を歌ったりしています。

楽しく気持ちよく1日を過ごしていただけるよう、職員一同日々頑張っています。



看護師による健康チェック

今日の血圧  体温、脈は？

利用希望や見学などは、  
お電話にてお問い合わせ  
下さい。

担当・鬼島・田中

045-865-5700



～リハビリ体操～



みんなで元気になりました！！



～多彩なレクリエーション～  
秋の運動会が  
今年も開催されました！！



一お屋のお食事  
季節感あふれるお食事



～入浴～  
広～いお風呂です。  
「いい湯だな～」



# 包括支援センター

## ～「骨密度測定とおうちリハの極意」開催のご報告～

10月2日（木）舞岡地区社会福祉協議会、舞岡地区保健活動推進員会との共催事業「骨密度測定とおうちリハの極意」を開催いたしました。当日はスタッフを含め総勢 100 名近い参加を頂きました。



皆様、今年で 2 回目の骨密度測定です。昨年と比べて、良かった人も悪かった人も健康に留意して、また来年も測定しましょう。

戸塚共立第一病院のリハビリ科の星野先生を講師にお迎えして、おうちでできるリハビリ体操を、教えていただきました。

「おうちリハの極意」では、皆さん真剣に先生の話聞き入り、また、しっかりと身体を動かされていました。

そして質問タイムでは、身体の悩みを打ち明け、先生が触診しながら説明すると、周りに集まり聞き入っていました。



先生、最近膝が痛むんですけど・・・

どこですか？  
この辺かな・・・

私の骨密度はどうだろう。  
ドキドキしてきちゃった。  
一ハイ、終わりました。  
判定 2 です。良かったですね。

「骨密度の測定」では、結果に一喜一憂されている様子を見て、皆様の健康に対する関心の高さに、驚かされました。

骨密度は年齢を重ねることで減少します。

ウォーキングを行い、カルシウムやビタミン D と K を食事で摂り、骨密度の減少を少なくしましょう。



最後に、民生委員児童委員会の系井会長のご挨拶で終了です。

参加された皆様の満足そうな表情を拝見して、来年も骨密度測定をしようと考えています。

今後も舞岡地区福祉安心講座を宜しくお願いいたします。



～認知症ミニ講座報告 認知症ってどんな病気? ～

9月28日にグループホーム「マナーハウス南横浜」と共催で、ミニ講座を開催しました。講師はマナーハウス南横浜 水野所長。33名の参加でした。

所長からは基礎知識と共に「認知症になるのは怖くないんですよ」とお話がありました。脳の病気の認知症は、家族や周囲の理解と支えがあれば、住み慣れた自宅で長く過ごすことができます。規模は小さいながら内容の濃い講座となりました。

～「上倉田福祉まつり」のご報告～

10月4日(土)上倉田福祉まつりを、上倉田地区社会福祉協議会、上倉田地区保健活動推進委員会との共催事業として開催いたしました。昨年 骨密度測定を行い、とても皆様に喜ばれたので今年も引き続き行いました。その他に「訪問入浴の紹介」「福祉用具の展示」「靴の選び方講座」などを催し、102名のご参加を頂きました。



福祉用具の展示



骨密度測定



訪問入浴の紹介



靴の選び方講座



保健師・看護師の問診

最後にアンケートにお答えいただき、その多くは「骨密度測定は続けてほしい」との声でした。今後、地域の皆様の「声」に答えるようにがんばりたいと思います。

第2章ではいよいよお付き合いが始まり、お互いにどんなサービスが必要なのかじっくりと相談しました。

その後はサービスを実際に実行してくださるサービス事業者さん達に、利用者様とケアマネージャーとで、良く知っていただけるようお話しします。このお話しがサービス提供間の情報共有の会議で、専門的には「サービス担当者会議」とよばれるものです。

ここでも、利用者様とケアマネージャーが相談した内容について目標がきちんと達成できるものなのかどうか話し合いを行い、みんなで一致団結して、ようやくサービスが開始されることとなります。

こうしてたくさんの方が利用者様に関わりを持ちながら、利用者様が毎日毎日を安心して生活していくことが出来るようお手伝いしていきます。

でも！ それからも順風満帆というわけにはそうそう行きません。  
続く。



## 講座のお知らせ

ポップアップカードで伝えよう！「メリークリスマス！」

僕、私だけのクリスマスにぴったりの仕掛けカードを作ろう！

日時 12月6日（土） 13:00～15:00

場所 上倉田地域ケアプラザ

対象 小学生 15名（先着順）

参加費 100円（材料費）

申込み期間 11月11日（火）～11月30日（日）

申込み方法 電話にて（865-5700）定員になり次第受付終了。



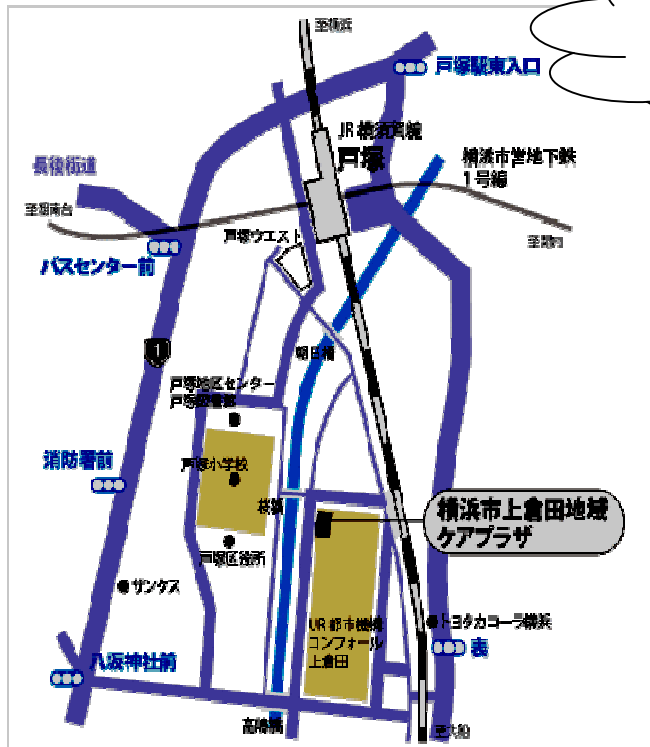
## プチリニューアルです。

上倉田地域ケアプラザでは、現在ほんのちょっとずつ、新しくしているところがあります。例えば、受付に「受付」という飾りを置き、ご意見箱を新しくしました。これは両方とも地域の方に作っていただきました。

地域の掲示板には感染症や、地域の見回り最新情報なんていうものもご用意しています。皆様に、よりケアプラザを身近に感じていただけるように少しでも変えていけるところを変えていきたいと考えています。

ケアプラザにいらした際は、何か変わっているところがないか、ちょっと探してみてください。そして、ご意見がありましたら是非、下記の電話・メールアドレスもしくはご意見箱までお願いします。

## ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～  
横濱市上倉田地域ケアプラザ



横濱市戸塚区上倉田町 259-11

電話：045 (865) 5700

相談用：045 (865) 5701

FAX：045 (865) 5711

E-mail：

[kamikurata@hirakukaicp.or.jp](mailto:kamikurata@hirakukaicp.or.jp)

さくらだよりは、下記のHPでも見ることができます。

[http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza\\_kamikurata/index.html](http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html)