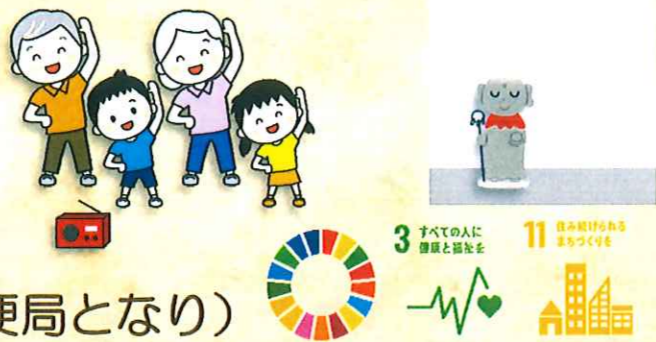


しんばし未来研究所
ぴんころラジオ体操



★ 毎月第1・第3火曜日
10:00～ (雨天は中止)

中丸長屋門前の公園 (新橋郵便局となり)

去年の11月から今年の2月にかけて、ケアプラザで地域デビュー応援講座を行いました。この講座を受講してくれたみなさんが、「中丸長屋門の前の公園で何かできないか」「健康に関するものいい」「遊歩道って人があつまるよね」などの話をしながら「そこでラジオ体操をやったらどうだろう」とまとめ、はじまりました。(ケアプラザはこの活動を応援しています!)

参加は自由 参加費もありません 散歩途中の飛び入りもOK 気軽にご参加ください

生活支援コーディネーター森田の地域密着コラム

いつまでも元気に暮らしたい

泉わくわくプラン (第4期地域福祉保健計画)

令和3年4月より第4期に入った地域福祉保健計画(ケアプラザ広報紙2021年春号特集しています!)ですが、泉わくわくプランと愛称が決まりました。計画に添った地区ごとの取り組みが始まっていますので、今回は活動紹介を少しですがしたいと思います(“ω”)。

【新橋地区】しんばしカフェサロン

「たくさんの方が健康づくり活動に取り組み始めるようになります」という活動目標に向かって、誰でも気軽にお茶を飲みながら交流でき、健康づくりができる居場所づくりが始まりました。

サロンでは軽体操や脳トレ、※保健活動推進委員さんによる健康チェックを行ったり、室内スポーツのラダーゲッターを楽しんだりしています。

※保健活動推進委員…地域の健康づくりの推進役で、生活習慣病予防などの健康づくり活動が行われています。

毎月第1金曜 9:30~11:00 (1、8月はお休み)

参加費 50円 @新橋連合自治会館

(現在、感染症予防対策のため飲み物の提供はお休みしています。)



【緑園地区】みんなでラジオ体操

身近にある公園を活用した健康づくり・交流の場づくりを目指し、誰もが気軽に行うことができる“ラジオ体操”に注目しました。緑園地区社会福祉協議会は「ふれあい健康づくり委員」を立ち上げ、開催に向けた検討を続けています。

令和3年10月よりモデルケースとして緑園2丁目の東田谷(ひがしたや)公園で開始されました。近隣保育園にも声を掛け一緒に参加し、にぎやかな場になっています。

毎月第4金曜 9:30~9:45 (雨天中止)

参加費無料 @緑園東田谷公園



上記の活動は令和4年2月に泉区役所で開催された「泉わくわくプラン推進イベント」でPR動画がお披露目されました(*´ω`*) QRコードより約5分の動画を視聴することができます。活動内容が詳しく見られます。ぜひ視聴してみてください。泉区HPなどからも、各地区の動画も見ることができます。



泉わくわくプラン 検索



新橋地域ケアプラザ広報誌(第46号)

発行日:2022年3月20日
発行:社会福祉法人開く会 横浜市新橋地域ケアプラザ
責任者:所長 相沢 美樹
発行・編集:地域活動交流(竹内)
連絡先:泉区新橋町 33-1 ☎:813-3877 FAX:813-3380
※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。
Mail:sinbasi@hirakukaicp.or.jp
HP:<http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



横浜市新橋地域ケアプラザ

2022 春号

街の駅

しんばし



事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			4月	5月	6月	
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	6日(水) 13:15~14:15	11日(水) 13:15~14:15	1日(水) 13:15~14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操	3日(日) 14:00~15:00	1日(日) 14:00~15:00	5日(日) 14:00~15:00	100円
	成年後見制度個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。	19日(火) 14:00~16:00	17日(火) 14:00~16:00	21日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	お茶会です。ご参加お待ちしております。	お休み	13日(金) 14:00~15:00	お休み	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います。	24日(日) 10:00~11:00	22日(日) 10:00~11:00	26日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ -認知症を学ぶ-	認知症を学ぶカフェです。毎月、様々なミニ講話を予定しています。	24日(日) 13:30~15:00	22日(日) 13:30~15:00	26日(日) 13:30~15:00	100円
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45~12:00 ケアプラザの駐車場 (雨天中止)			無料
	八百屋さんの出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見て手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00~13:00 ケアプラザの入り口で行います			-
	ケアプラザ休館日	定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業	18日(月)	16日(月)	20日(月)	-

今号の中面特集は、“認知症カフェ(オレンジカフェ)”です。

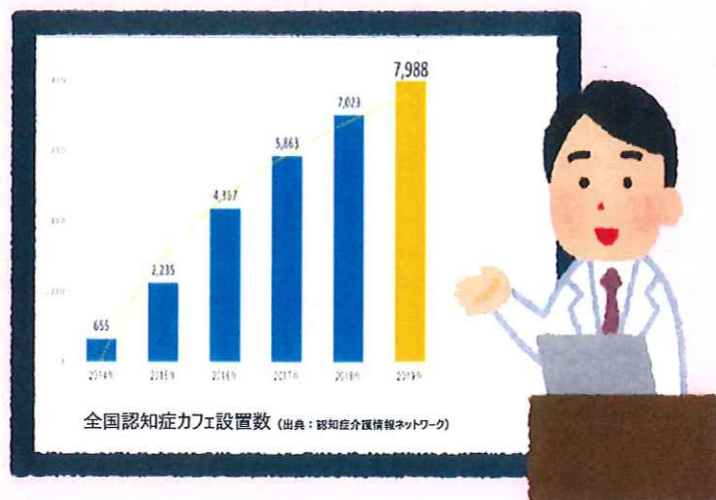
「認知症カフェ」をご存知ですか。近隣にも名称は様々ですが認知症カフェがありますが行ってみたいことのある人は少ないのではないのでしょうか。なんとなく認知症の人が集まって楽しんでいるイメージがあるかもしれませんが、2025年までに700万人が認知症患者となる推計も出ているなか、私たちの暮らすまちにあると安心できる居場所になりそうですよ。

※広報紙のバックナンバーは新橋地域ケアプラザのブログでご覧いただけます。

認知症カフェってどんなところ？

認知症になっても家にひきこもりせず、自分の暮らすまちの中に、安心して出かけられる場所があるって素敵なことだと思いませんか。家族の誰かが認知症と診断された時に、本人にとっても家族にとっても身近に相談できる場所があるって、安心しませんか。認知症カフェは、認知症状のある人やそのご家族が安心して立寄り、相談できるカフェ形式の交流の場のことで、オレンジカフェとも呼ばれています。

認知症カフェのルーツをたどると、1997年オランダのアルツハイマーカフェがはじまりで、世界に広まってきました。日本では2000年ごろから認知症カフェが開設され始め、2012年厚生労働省の新オレンジプランで認知症カフェが取り上げられて普及していききました。



認知症カフェに行ってみよう

高齢者が気軽に集える場には、老人クラブやシニアのサロンなどがありますが、認知症状が出てくると気軽に参加してきたはずが周りの雰囲気気になってしまい、だんだんと足が遠のいてしまうということが聞かれます。一方で認知症カフェは認知症状に対する理解のある方が集まる場なので、軽度の認知症状があったり、認知症の初期の人にとってはホッと安心できる場所になります。

認知症を患ったからといって家に引きこもり、家族の認知症のことで一人悩んでしまうのではなく、まずは近所の認知症カフェに出かけてホッとしてみませんか。

認知症状のある人は困った人ではなく、記憶の保持が難しく困っている人です。認知症と診断されても多くは人格や性格が変わるわけではないということが知られていないのではないのでしょうか。認知症という病気を患っている人がどんな気持ちでいるのかを知り、そこから互いにできることを考えるために認知症カフェに出かけてみるのもいいでしょう。

認知症を予防することも大事ですが、**認知症になっても自分の暮らすまちが安心できる地域**であるために、認知症カフェは欠かせない居場所なのかもしれません。

認知症カフェ Q&A

誰が行くの？



認知症の対応など知ることができます。また、専門職への相談や介護者同士でつながりを持つ場となり、一人で抱え込んでいる思いを打ち明けリフレッシュできます。



認知症カフェが通いの場となり、外出の機会が増えます。身なりを気にしておしゃれをしたり、話す機会が増えたり、生き生きとメリハリのある生活が送れます。



認知症サポーターをはじめとした地域住民。お互いの顔を知ること、支え合いの輪を広げることができ、認知症への正しい理解も行えます。



認知症本人とつながり、理解を深め、必要な支援につなぐことができます。多職種が参加することで、職種間連携や地域連携にもつながります。

どんなでやってるの？

日曜日の音楽カフェ(新橋地域ケアプラザ)、オレンジカフェ(コミュニティだんだん)、デ・アイ(いずみ野地域ケアプラザ)など、泉区では7か所の認知症カフェが開催されています。詳細は下記QRコードから横浜市のHPで閲覧することができます。またケアプラザにチラシの配架をしています。



横浜市内の認知症カフェ一覧

誰がやってるの？

認知症カフェを運営しているのは社会福祉協議会、社会福祉法人、介護施設、認知症家族の会、医療機関、地域包括支援センター、NPO法人、障害施設や作業所、レストランのオーナー、有志の個人など様々な方がいらっしゃいます。

参加費用は？

参加するのに介護保険の認定を受けている必要はなく、どなたでも参加することができます。月1回、2時間ほど開いているところが多く、参加費は飲み物や茶菓子代として数百円程度の実費がかかります。



どんなことやるの？

カフェのなかで行われるプログラムは特に定まっていますが、認知症に関する勉強会、ミニコンサートをはさんでカフェタイムを行うオンラインタイプや、開催時間中ならば出入り自由で歓談するタイプ、アクティビティを取り入れるタイプなどがあります。