

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

ほんぽこたより

第21号 (平成21年)

発行 横浜市本牧和田地域ケアプラザ

横浜市中区本牧和田35番13号

TEL 045-622-1211

発行月 平成21年2月

発行責任者 太田 友希



上の2枚は、プラザを利用して活動している書を親しむ会「新墨会（しんぼくかい）」の方に書いて頂きました。

右の書は、隷書で「寿春...牛」です。

新墨会の紹介が3ページにあります。

こちらの2枚は、テイサービスご利用のK様の作品です。昨年書いて頂きました。

K様は、書の先生をなさっていたそうです。

本年もよろしく お願いいたします

新年のご挨拶

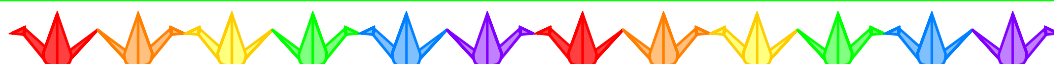
あけましておめでとうございます。

地域の皆さま方には、日頃からケアプラザの事業運営に様々なかたちで暖かいご支援を賜りまして、深く感謝申し上げます。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

昨年末は、本年4月より実施の介護保険制度の一部改正案が示され、ケアプラザにおける介護保険事業の運営にも影響が生じてくる様子です。職員一丸となって新たな課題に取り組み、地域の福祉ニーズに添って事業を充実させ地域福祉の拠点施設として皆さまにご活用いただけるよう、さらに一層努力して参ります。

本年も、皆さまのご指導、ご支援のほどお願い申し上げます。

横浜市本牧和田地域ケアプラザ 所長 太田友希



デイサービス 初釜

デイサービスで毎週お手伝いいただいている
ボランティアさんにお茶をたていただきました



平成21年1月6日

脳イキキ教室 修了式

平成20年の6月から11月にかけて、当プラザで実施いたしました、
認知症予防教室「脳イキキ教室」の修了式を12月4日に行いました。

半年間25回にわたって教室に通い続けた参加者18名の皆様の
がんばりをたたえ、学習を常に見守り励まし続けてくれたサポーターさんから修了証書を授与しまし
た。また、学習者の皆様からは感謝の気持ちを込めた色紙をサポーターさん一人一人に手渡しました。

授与式のあとは、茶話会を開き、参加者全員から、この半年間の教室の感
想を聞くことができました。

何よりこの半年間、皆さまが毎週楽しみに通って下さったことをスタッフ
としては嬉しく思いました。

また、学習ももちろんですが、皆様の間で交流が広がり、深まったことも
大きな成果であると感じています。皆さま、お疲れ様でした。



平成20年12月4日

もうすぐ4月

本牧和田地域ケアプラザより 新年度事業のお知らせ

子育てサロン ~4月から**第4金曜日**に実施します!~

子育て中のママ同士、仲良くおしゃべりしませんか?
0~3歳児くらいまでのお友達と、そのお母さんたちがたくさん
集まっています。みんなで一緒に楽しいサロンをつくっていきましょう。

毎月第4金曜日
10:00~12:00
参加費:100円

朗らか体操 1. 2. 3! ~4月から**月2回**実施します!~

ご自身で来所できる65歳以上の方を対象にした介護予防体操教室です。
4月から始まるコースの参加者の募集については追ってチラシ等でご案内いたします。

新墨会 (しんぼくかい)

～書に親しむ会～

- ・平成17年8月 活動開始 ・連絡係 廣岡真子 (623-7916) ・現構成メンバー 5～8名位
- ・練習日：月1回 (主に火曜日を予定)
- ・趣旨：平日頃、筆を持つ機会が無いので、雑事から離れ心静かな時間を持ちたいと思い、お稽古を始めました。特にテーマは用いず、上手下手にも関係なく意見を交換しながら楽しく練習しています。

教えて下さい! 新妻先生

第15回 痛風について



今回は痛風についてお話しします。

血液中の尿酸値が高いと痛風という発作性の関節炎をおこします。

これは、体液中に尿酸が溶解しきれずに尿酸炎結晶がたまることによって様々な病気 (急性痛風関節炎、痛風皮下結節、腎障害、尿路結石) を引き起こすと言われていました。

痛風発作は持続性の高尿酸が原因です。その後、糖尿病や高脂血症、高血圧症などとも合併しやすい生活習慣病です。これらが動脈硬化症の原因となり心血管病の危険因子となります。そこで血清尿酸値の管理が重要になります。

高尿酸血症の成因は、下記の2点があります。

- ① 体質的で食べ過ぎや飲みすぎによる肥満、運動不足、ストレスなどによる
- ② 血液病や利尿薬などによる二次的なもの

また分類としては、下記の三種類があり、それぞれに合わせた治療を行います。

- I 尿酸が排泄されにくい排泄低下型
- II 尿酸が作り出されやすい産生更新型
- III 混合型

痛風は高尿酸血症を放置することにより、尿酸の結晶が関節に沈着して起こる発作性の関節炎です。必ずしも全員が痛風になるわけではないのではありませんが、症状がないからといって放置せずきちんと治療を受けることが大切です。

痛風発作は関節が赤く腫れ上がり、激しい痛みを生じるのが特徴的です。

この発作は通常1週間程度で収まりますが、収まったあとで適切な治療をしないと必ず再発します。多くは足の親指の付け根の関節ですが肘や膝など種々の関節で発作が生じます。

鎮痛剤やステロイド剤が有効です。食事療法としてはプリン体を含む食品の制限として、肉汁、イクラ、オイルサーディン、レバーは毎日食べないこと、結晶化を防ぐため尿をアルカリ性に保つことが重要です。このため水分大量摂取と、関節痛のため体重を減らす努力が必要です。

アルコールは尿酸の産生を高め排泄を抑制しますので注意が必要です。

一日に日本酒に換算して1合程度 (エタノールとして30g) とし、休肝日を設けることをお勧めします。ちなみに、ビールであれば大瓶1本、ワインなら1/3ボトル、ウイスキーはWで1.5杯、焼酎なら2/3合。ビールがもっともプリン体含有量が高く、注意が必要です。

(新妻正道先生は、当ケアプラザの担当医です)

ペットボトルキャップ回収のご協力ありがとうございます

本牧和田地域ケアプラザ回収 平成20年12月26日現在

38.45kg (15,380 個)

380円分 = ワクチン19人分 になりました

今後も随時受け付けておりますのでよろしくお願いいたします。

なお、引き続き、**飲料ペットボトルのふた**のみお持ちください。



テイサービスご利用者

当プラザ事業の参加者の方

当プラザでサークル活動をされている方々

ボランティアの方



多くの方々にご協力いただいております。
引き続きよろしくお願いいたします。

本牧中学校
数千個ものキャップが集まり、
ボランティアの会の皆さんが重い
袋を運んでくださいました。

一般の方々

キャップは特定非営利活動法人「エコキャップ推進ネットワーク」に届けています。

この法人は、昨年アフリカ・ベナン共和国へのワクチン寄贈を行っています。

今後もアフリカ諸国の子どもたちへ順次寄贈していく予定です。

本牧中学校
ボランティアの会
古紙回収お手伝い

バトンタッチ！ お疲れ様でした & よろしくお願ひいたします

19号で、本牧中学校ボランティアの会の古紙回収活動の様子をお伝えしました。昨年度からお手伝いいただいた3年生の3名の生徒さんが、卒業を控え3月までに活動を終了します。新たに現在2年生の4名の皆さん(写真)が活動を引き継ぎます。さっそく1月から開始のお宅もあり、寒い中、がんばっていただきました。



編集後記

12月、本牧小学校と本牧中学校の福祉体験学習の協力をケアプラザとしてさせていただきました。
本牧中学校での学習は、中2の皆さんが身体や知的な障害を持つ方々の状態やコミュニケーションのありかたなどを体験するというもので、4つの障害関連団体のご協力をいただきました。学習後の感想文から、生徒一人一人が体験を通して新たな気づきを得られていることがよくわかりました。自分が中学生の頃にはこのような体験学習はありませんでした。教えられるだけでなく、体験したことから自分なりに感じとることの大切さ。2月にも2つの中学校の福祉体験学習の受け入れを行います。

今後もぜひ、こうした「感じとる」学習のお手伝いをさせていただきたいと思います。(〇)