

横浜市本牧和田地域ケアプラザ発

ほんぽこたより

第18号 (平成20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20年6月

発行責任者 太田 友希



地域の活動ご紹介

本牧根岸地区一人暮らし高齢者食事会

通称「おたのしみ食事会」

本牧・根岸地区にお住まいの「一人暮らし高齢者」を対象に、年6回(4・6・9・11・1・3月)「本牧根岸地区一人暮らし高齢者食事会」、通称「おたのしみ食事会」が本牧地区センターで行われています。この会は、本牧・根岸地区社会福祉協議会と、民生委員・児童委員協議会が共催で行っていますが、毎回80名位の参加者があり、本牧和田地域ケアプラザもおじゃまさせていただいております。今回は4月24日の様子をご紹介します。



朝9時半過ぎ、地区センターに近づくと、とってもいい匂いがします。すでに民生委員の皆様がおいしいお食事を作ってくださっている真最中でした。

10時半、お食事前の催しが始まります。約1時間、ビンゴゲーム、お楽しみ抽選会、防犯の実演、演芸等楽しい催しが月毎に用意されています。この日はまず、新しく着任された、中区社協の事務局長様の紹介、本牧原、本牧和田の両ケアプラザから、

新しい職員紹介も含めたごあいさつを行いました。

そのあと、今回は音楽の先生をお招きしての季節の歌、童謡を楽しみました。「こいのぼり」などの季節の歌、「赤い靴」などの地元の歌を皆様、味わい深く歌われていました。歌の合間には、先生から、歌や地元につわる興味深い話をたくさんいただき、また、参加者の方々からも歌につわる思い出話や、豆知識のようなものをご披露いただき、大変充実した時間でした。



11時半、いよいよお食事会の始まりです。

民生委員の皆様の手作りのお料理の数々。筍ご飯に肉団子、煮物やおひたしのたくさんのお野菜。バランス良く、彩りも美しく、とてもおいしいお食事でした。皆様、2ヵ月ごとのこの会をとて楽しみにされている様子がわかりました。

ごちそうさまでした。またおじゃまさせていただきたいと思っております。ありがとうございました。

交流サロン 和気あいあい!

気軽に集まることを目的とした交流サロンを開催中！おとなの塗り絵・クイズ・数字盤など脳の活性化をしながらわいわい楽しく活動しています。65歳以上の方、一緒に脳をイキイキとさせてみませんか？

日時：
毎月第1・3火曜日
10:00~11:00
参加費：100円



子育てサロン

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達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作っていきましょう。

日時：
毎月第4水曜日
10:00~12:00
参加費：100円



さつき会

65歳以上の方を対象に 介護予防体操やベタンクゲームなどの室内レクリエーションを実施しています。見学も大歓迎!楽しく体を動かしながら 仲間作りをしたい方ご連絡をお待ちしています。

日時：毎月
第1,3火曜日
13:00~14:30
参加費：100円
(保険:年¥850)



4月より、新しい職員が入りました。よろしくお願ひいたします。

地域包括支援センター (社会福祉士) 佐藤圭子

満開の桜並木をくぐり、本牧の町にやってきました。自然散策と公園でのピクニックが好きな私には楽しみな所です。地域の皆さんと一緒に、本牧和田地域ケアプラザのエリアを、いくつになっても誰にとっても暮らしやすい町にしていきたい!と思っています。よろしくお願ひします。

地域交流コーディネーター 太田雄人

「おおた たけひと」と読みます。所長と同じ苗字で覚えていただきやすいと思います。この地域の皆様とたくさん交流させていただき、さらに素敵なまちにするお手伝いをさせていただきます。音楽、読書、サッカー観戦が好きですが、最近はよく体を動かすようにしています。特技は手話。よろしくお願ひします。

デイサービス職員 長澤ゆり野 斉藤義幸

今年3月に大学を卒業し、デイサービス担当の職員となりました長澤です。趣味は音楽で、吹奏楽で打楽器を演奏しています。この地域のことはまだ知らないことばかりで、利用者様から色々なお話を聞かせていただけることが毎日の楽しみです。微力ながら、本牧和田のデイサービスを一層楽しく快適な場所にできるように頑張ります!

4月から、同じ法人の東山田ケアプラザより異動となりました。大根が食べられなかったり、靴を80足ほど持っていたりと変わった人間ではありますが、頑張っていきたいと思います。これからどうぞ宜しくお願ひいたします。



貸館利用の団体さん紹介シリーズ⑦

K&ESS(社交ダンスサークル)

平成 17 年 3 月スタート

代表者：川島 輝夫 (641-5907)

構成メンバー：5~10人 初級~中級レベル

開催：不定期(月2回程度)

趣旨：健康ダンスを目的とし、「正しいウォーキング」などの運動に役立つように、また地域で開催される「ダンスパーティー」へ楽しく参加できるように「形から足型迄」わかりやすく指導しています。



教えて下さい!新妻先生 第13回「便秘」について

正常な人では、1日に1回約200gの排便があります。

便秘は大便が長い間大腸の中にとどまって、水分が減少して固くなり、排便が難しくなってしまう状態です。機能性便秘とそれ以外の便秘に分けられます。通常2年以内に急に便秘を来たした場合は器質性障害を考えます。いわゆる便秘以外の症状が重要になります。例えば、便秘と下痢が繰り返す場合や、痛みが出る場合、便に血液が付着していたら、ただの便秘ではない可能性があります。さらに便秘の原因となる薬剤の服用、基礎疾患、手術の既往歴が重要となります。

便秘と思い込んでいる人には、排便習慣の正しい知識が必要です。

いわゆる下剤は腸管狭窄の人は飲んではいけません。なぜならば、腹痛を増悪させ腸閉塞も誘発するからです。

いわゆる一般的な便秘の人の場合、生活指導としては以下のようなものがあります。

便秘予防のためには…

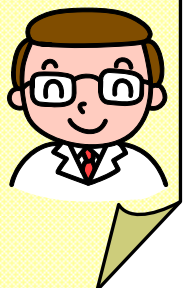
- 1、 きめられた時間に排便すること。できれば朝食後が理想的です。
- 2、 食事療法としては、言わずと知れた食物繊維の摂取や冷水の服用です。
これは大腸内の水分を保持する役目があります。朝起き掛けにコップ一杯の冷水がいいでしょう。また、日中の忙しさにかまけて水分不足にならぬよう、お茶などを忘れずに。最近は自動販売機がありますのでどこでも手に入ります。また規則正しい食事が必要です。特に朝食は必ず取りたいものです。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動き出し、スムーズな排便につながります。食事の内容については以下の点を意識しましょう。

A メインディッシュにも野菜を取り入れます。	B 副菜には海草も。
C 主食には白米より穀類がいいでしょう。	D 豆類や芋類も忘れずに取ります。
E デザートは果物。	F 適度な油を取ります。
G 酸味や香辛料で味付けとなります。	
- 3、 おなかを刺激する運動、入浴中のマッサージをします。

それでもだめなら薬に頼るしかありません。塩類下剤が効果的です。

下剤にもいろいろあります。頻回に浣腸をかけるのは直腸を伸ばし排便運動を麻痺させるのでよくありません。詳しいことは医療機関と相談して下さい。

たかが便秘?されど便秘ですぞ!



地域包括支援センターより

1、介護予防講座をご存知ですか？

中福祉保健センターでは、**本牧地区センター**を主な会場にして、**介護予防講座**を開催します！
この「**介護予防講座**」は、元気を維持・増進するためのポイントを皆で楽しみながら学ぶ講座です。

日時	内容	会場
9月1日(月)	レクリエーション	本牧地区センター
9月8日(月)	はまちゃん体操	本牧地区センター
9月16日(火)	フットケア	本牧原地域ケアプラザ
9月29日(月)	はまちゃん体操	本牧地区センター
10月6日(月)	はまちゃん体操	本牧地区センター
10月14日(火)	フットケア	本牧地区センター
10月21日(火)	口腔ケアについて	本牧地区センター
10月28日(火)	はまちゃん体操	本牧地区センター
11月4日(火)	栄養について	本牧地区センター
11月10日(月)	はまちゃん体操	本牧地区センター

65歳以上の方が対象です。
介護保険の認定を受けていてもサービスを利用されていない方は参加できます。
より健康な生活を目指してご参加してみたいかがでしょうか。

開催時間はいずれも
13:30~15:30です。

お申し込み

中福祉保健センター サービス課 高齢者支援担当
224-8167 (7月から受付開始)

2、後期高齢者医療制度が始まっています！

保険証はお手元に届いていますか？

平成20年4月より、老人保健制度が**後期高齢者医療制度**に変わっています。

後期
高齢者
医療
制度

対象は？・・・75歳以上の方（一定の障害がある65歳以上の方）
制度の運営主体は？・・・神奈川県後期高齢者医療広域連合
医療費の負担は？・・・一般の方は1割。現役なみ所得の方は3割。
保険料は？・・・被保険者ごとに決まり一人ひとりが納めます。
納付方法は？・・・原則年金からの天引きとなりますが、
横浜市では年金からの天引きは10月からとなります。
制度の窓口は？・・・区役所保険年金課です。

「保険証が届いていない!」「制度が分からない」等

お問い合わせ先

中区役所保険年金課 224-8317

編集後記

4月より本牧和田地域ケアプラザの職員になりました。太田 雄人 です。
おたけひと

初めてのぼんぼこだよりの制作となりました。もっともっと地域のいろいろな場所に目を向けて、たくさんの人にお会いして、必要な情報をお届けしたいと思っています。よろしくお願いします。