

横浜市本牧和田地域ケアフラッグ発

ほんぽこたより



第20号 (平成20年)

発行 横浜市本牧和田地域ケアフラッグ
横浜市中区本牧和田35番13号
TEL 045-622-1211
発行月 平成20年12月
発行責任者 太田 友希



本牧・根岸地区社会福祉協議会 主催 日帰り旅行

ヨコハマ クルージング

～南本牧ふ頭見学と横浜港周遊～

10月16日(木)
晴れ

地域の活動ご紹介



ご覧ください。この晴れ渡る雲ひとつない青空！

この日は、今年一番のクルージング日和という説明があったくらい、日帰り旅行には絶好の天気となりました。

今年も一人暮らしの高齢者の方々を対象にした、本牧・根岸地区社会福祉協議会主催の日帰り旅行会が開催されました。

37名の一人暮らし高齢者の方のご参加がありました。

昨年は東京にまで足を伸ばしましたが、今年は地元再認識旅行ともいえるものになりました。

まず貸し切りバスで南本牧ふ頭をまわり、次に大榎橋から横浜市海事広報艇「はまどり」で横浜港の周遊に出発しました。

横浜を海から眺めたり、ベイブリッジをくぐったり、という機会はなかなかもてません。

それに加えて、あまりにも素晴らしい天気。

見るもの全てが素敵な風景でした。

船の中のVIP対応のシートから景色を楽しむ方、甲板に出て、潮風ごと楽しむ方、皆様思い思いの1時間弱のクルージングでした。



旅行といえば、やはりおいしいお食事です。

最後はメルパルク横浜でデザート付フルコースのランチでした。

円卓を囲み、次々に運ばれてくる料理に舌鼓を打ちながら、話も弾みました。

いつもの地区社協の食事会とはまた全く違った雰囲気、大勢の方との会食を楽しむことができました。



平成20年11月17日月曜日

速報!

第2回ペタンク交流大会

場所: 中スポーツセンター

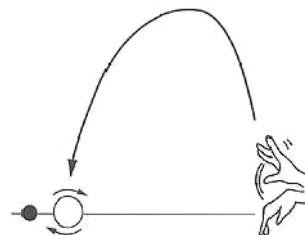
が開催されました



本牧原地域ケアプラザ、不老町ケアプラザ、本牧和田地域ケアプラザをご利用の計5団体10チームと、地域活動支援センター作業所「本牧ダック」から2チームの、合計12チームで3ブロックに分かれ、リーグ戦を行いました。本牧和田地域ケアプラザからは、「さつき会」と「楽遊会」が2チームずつ参加。皆さん、日頃の練習の成果を存分に発揮され、初対戦のチームとも熱戦を展開していました。勝ち負けよりも、ゲームを心から楽しんでおられたようです。そして大会終了後はさっそく、「もっと練習したい」「もっとうまくなりたい」など、次への目標ができました。気持ちはもう次回大会です。

ペタンクとは?

スマップの番組でも有名なフランス生まれのおしゃれなスポーツです。高齢者から小学生まで年齢を問わず楽しめます。小さなビュット（目標球）にボールを投げあい、より近づけることで得点を競い合います。

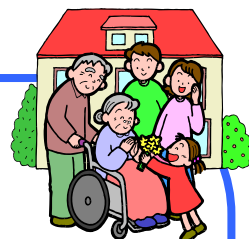


参加者募集中



第2回 ぽんぽこ介護者のつどい

「ぽんぽこ介護者のつどい」は、現在介護をしている方同士が介護についての知識を勉強したり、情報を交換するつどいです。



日時: 平成21年 **1月21日(水)** 13:30~15:00(終了予定)

場所: 本牧和田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 現在、介護をしている方

内容: 「体と心のリラックス」

*体操のできる服装でお越しください。

簡単なストレッチ体操を行って体をリラックスさせた後、お茶を飲みながら、介護について皆様でお話ししてみませんか。

お申し込み・お問い合わせ: 本牧和田地域ケアプラザ 地域包括支援センター

担当: 佐藤・寺林

電話: 622-1211

ペットボトルキャップのご協力、ありがとうございます！まだまだ回収中です。

おかげさまで、たくさんの方にお持ちいただき、すでに45Lの大きな袋が3袋もいっぱいになりました。数人の子供の命を救えたこととなります。本当にありがとうございました。引き続き、今後もぜひご協力おねがいいたします。



* お持ちいただくときに、お願いしたいことがあります。

- ・ キャップは洗ってからお持ちください。
- ・ アルミ缶のアルミキャップや、ペットボトル以外の容器のキャップ（しょうゆなどの調味料のキャップ）は対象外です。

よろしく願いいたします。

飲料ペットボトルのキャップのみお持ちください。

当ケアプラザでは

どんぐりも集めています

地域活動支援センター「本牧ダック」の皆様が、どんぐりクッキーを作っています。

プラザ受付下にボックスがあります。こちらもどしどしお持ちください。

ご案内



おとな時間の楽しみ方

これから何か活動を始めたいあなたに何かヒントが見つかるかもしれない

日時:平成20年12月7日 13:30~15:30

会場:トヨタカレリア かささぎホール

対象:おおむね50歳以上の中区在住・在勤者 先着50名

内容:本牧市民吹奏楽団の演奏、対談、地域活動マップ展示

申し込み:中区社会福祉協議会 (電話 045-681-6664)

教えて下さい!新妻先生

第13回「インフルエンザ」

今年もインフルエンザ流行の季節となりました。

古くから「インフルエンザは高齢者の最後のともしびを消す病気」として恐れられてきました。

肺炎の合併や既存疾患の増悪を生じる重要な疾患です。現在その診療は進歩し有効薬も存在し、大流行は最近では影をひそめています。抗インフルエンザ薬としてタミフルが有効ではあるものの、発症後48時間を経過すると効果が弱くなり、使えない場合もしばしば見られます。現在 A ソ連型 (H1N1 亜型)、A 香港型 (H3N2 亜型)、B 型の3種類が同時にあるいは混在してそれぞれが毎年少しずつ変異を続けながら流行しています。インフルエンザはそれ自体自然治癒する疾患ですが肺炎や気管支炎、脳症、心筋炎、中耳炎などの合併症を起こす可能性があり侮れません。

ワクチン接種すると、罹患しづらくなり他人への感染も防ぎ、かつ重症化も抑えることができるため、現在ではもっとも薦められる予防法です。高齢者では1回接種と2回接種でその効果に差がないと言われており、また公費による助成もあることから1回接種となっております。13歳未満の小児では1回摂取量が少ないこともあり2回接種となります。ウイルスは毎年のように変異するためそのシーズンに合わせたものが製造され、その予防効果は約5ヶ月と言われており、毎年接種すると一層有効です。体調のよいときに接種すると良いでしょう。ただし、卵アレルギーの方は注意が必要です。医師と相談してください。

さて、新型インフルエンザの流行が危惧されています。現段階ではいつどのくらいの規模で発症するか未定ですがワクチンもまだありません。いたずらにパニックになる必要はありませんが、飛沫感染予防としてマスクを用意し手洗いを励行するといったインフルエンザ共通の工夫が必要です。国もタミフル、リレンザなどの特効薬を備蓄しているとのこと。

(新妻正道先生は、当ケアプラザの担当医です)

9月24日 間門小 ボランティアクラブ

間門小ボランティアクラブの4年生から6年生までの皆さんが来館し、デイサービスの利用者の方々との交流の時間を持ちました。合唱発表、学校の紹介など、活き活きとした出し物を披露していただき、そのあとは混合チームで風船バレーを楽しみました。ボランティアクラブの皆さんの温かい気持ちが伝わる素敵な交流になりました。



10月18日 本牧中学校 吹奏楽部

県の大会で受賞もしている実力派のみさんの演奏は、さすがに迫力と繊細さを兼ね備えた聴き応えのあるものでした。利用者の方の中には、目に涙を浮かべながらお聞きになる方もいらっしゃいました。(デイサービスにて演奏)



11月6・7日 仲尾台中学校 福祉体験学習

学習の一環として、1年生3名がデイサービスで2日間、利用者の方と過ごしました。お風呂上りにドライヤーをかけたり、お話やゲームで楽しんだり、楽しい交流ができました。利用者の方々からも笑顔がこぼれていました。

10月8日 本牧中学校ボランティアの会・エーデルワイス(間門荒井長寿会合唱団)交流



昨年のクリスマス交流会に続き、今年も世代間交流会を行いました。

まず、エーデルワイスの味わい深い歌声と、本牧中の若さあふれる歌声が場を盛り上げてくれました。それから班ごとに分かれて、「昔の遊び」で交流しました。生徒の皆さんがエーデルワイスの方に教えていただく場面が多かったようですが、あやとり・おはじき・お手玉などを通しての交流は、あっという間に時間がたってしまいました。最後の歓談でも話しに花が咲き、最後に「今日の日さようなら」を一緒に歌って終了しました。

エーデルワイスの方々からは、若い人たちの温かい気持ちに対する感動を、そして本牧中の生徒の皆さんからは密度の濃い交流の時間がいかに楽しかったかを感想として寄せていただきました。



編集後記

夏から秋にかけて、本牧根岸・新本牧地区大運動会、ポレポレ祭り、ハローよこはま、地域のバザーなどの祭りや催しに参加させていただき、地域の活力を目の当たりにしました。

運動会の時、中区長が挨拶で「このような結末は、災害時などのいざというときにも力を発揮する」という意味のことを述べておられ、納得した次第です。(〇)

子育てサロン (10:00 ~ 12:00)

12月17日 (第3水曜日です。ご注意ください)

1月28日(水)

2月25日(水)

3月25日(水)

参加費:100円
本牧和田地域ケアプラザ