

横浜市本牧和田地域ケアフラッグ発

ぽんぽこたより

第23号 (平成21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21年8月

発行責任者 太田 友希



介護予防講座

おもいきり!!元氣塾

於 本牧・根岸地区福祉文化センター

7月3日～31日
毎週金曜日 (全5回)
午後1:30～3:00

5回連続の集中講座を、①レクリエーション②口腔ケア③栄養面の話④⑤フットケアという各テーマで実施しました。それぞれ、テーマに合わせて講師を招き、実習なども交えた家でも実践しやすい内容でした。

写真は2回目の「口腔ケアについてのお話」の様子です。

間門にある「荒木歯科室」の荒木先生にお越しいただきました。

口の働きなどについての興味深いお話と、食事を口から食べるために必要な機能を十分に動かす「健口体操」の指導をしていただき、参加した皆さんにとって大変有意義な時間になりました。

きんさんぎんさんのお二人が、歯がほとんどなくても食事ができ、長生きできたのは、あの笑顔にあるそうです。頬の筋肉がしっかりされていたからこそあの笑顔ができ、食事もできたのだそうです。豊かな表情は元気の源ということでしょうか。



楽しく学びました!

於 根岸町自治会館

毎月第3月曜日

参加希望の場合は必ず本牧和田地域ケアフラッグにご連絡ください
電話: 622-1211

根岸町周辺にお住まいの方を対象に、毎月の第3月曜日に実施しています。体育協会の方を講師に招いて、ストレッチなどの体操を行い、ペタンクというボールを使ったゲームも行っています。ストレッチでは、ボールやストレッチ用のバンドなども使います。



今、体のどこを使っているのか、生活でどんなことを気をつければよいのか、などについての講師のお話も大変興味深いものです。

なお、10月末から11月にかけては5週連続で講座を実施し、運動以外(口腔、栄養、脚)についても、介護予防の観点から学ぶ予定です。

認知症を知る取り組み

7月12日(日) 於 本牧地区センター 「認知症でも大丈夫」



「誰もが認知症について正しい知識を持ち、みんなで認知症の人と

その家族を支え、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指します」

本牧・根岸地区社会福祉協議会主催で、地域の方を対象に認知症の理解を深める取り組みが、NPO 認知症を考える会・中区役所・本牧和田地域ケアプラザの協力で行われました。参加は総勢31名。関心の高さが伺えます。

まず、NPO「認知症を考える会」による説明がありました。認知症の原因、認知症の中核症状および周辺症状、早期診断と対応の重要性などについて、パソコンやDVDの画面を使い大変わかりやすいものでした。

認知症の方へのかかわり方については寸劇を交えてご説明しました。

退職後もスーツを着て会社へ行こうとする山田さんにお世話好きのご近所さんたちが何とか家へ帰そうと説得します。(山田さん役の岩村会長ありがとうございました)

〈悪い関わり方の図〉

みんなで山田さんを取り
囲んで、いさめています



山田さんはおろおろ
するばかり...

〈よい関わり方の図〉

山田さんの目線に合わ
せてゆっくりお話を聞いて
います。



今度は山田さん
も安心して家に
帰れそうです

ようこそ間門小学校のみなさん

7月3日(月) デイサービス訪問

間門小学校の個別支援学級 11名のうち9名の児童が、本牧和田地域ケアプラザのデイサービスで歌・合奏・ダンスの発表をしました。

元気のよい自己紹介のあと、最初は合奏と歌です。

曲は「世界中の子どもたち」。

初めての場所、初めての人たちの前で少し緊張しましたが、元気に演奏できました。

次は「エピカニクス」という伝統(?)のダンスです。軽快な曲に合わせたダンスで、「エビ!」「カニ!」の決めのポーズがあります。ここを「皆さん一緒に!」ということで利用者さんたちの輪に入ってポーズを決めると、利用者さんも一緒に手を動かしていました。アンコールにもう一度元気いっぱい「世界中の子どもたち」を歌ってくれました。

最後は利用者さん全員との握手です。

利用者さんから暖かい感想の言葉をもらい、「また来ます!」という元気な声が返ってきました。

みんな今度はこうしたい、ああしたい、と早くも次回の交流を楽しみにしています。



子育てサロン

毎月第4金曜日
10:00～12:00

参加費
100円

子育て中のママたちで仲良くおしゃべりしませんか？（もちろんパパでもOK）
0～3歳児くらいまでのお友達とお母さんたちがたくさん集まっています。

こちらにお引越しされたばかりの方も大歓迎です。

予約は不要です。どうぞお気軽にお越しください。

ご参加の皆さま同士での交流や情報交換が中心ですが、不定期でボランティアの方の演奏や読み聞かせなどの催しを企画しています。
みなさんで一緒に楽しいサロンを作っていきましょう。



予 告

本牧和田地域ケアプラザ・地域実行委員会共催企画
絵手紙詩手紙交流展

絵手紙作家・浅田美知子さん

筋ジストロフィーの詩人・鈴木信夫さん

心の交流



開催期間：11月1日（日）～11月7日（土）

* 11月7日（土）に鈴木信夫さんのトークショーがあります

場所：本牧和田地域ケアプラザ ボランティアルーム

詳細は後日チラシでお知らせいたします

申込み・問合せ先：本牧和田地域ケアプラザ 電話：622-1211

中区役所・中区社会福祉協議会・中区ケアプラザ共催事業のご案内

★夏休み特別課外事業 「いのちをつなぐ物語」★

生命の誕生から死ぬまでを通して、いのちについて考える講座です。

- 日時 8月5日(水)・6日(木) 10:00～12:00
 - 場所 なか区民活動センター 日本大通34 ZAIM別館1階
 - 対象 中区内小学生・中学生および保護者 ■チラシ配布中
 - 事前申込みは中区社会福祉協議会まで 先着30名
- 電話：681-6664 fax：641-6078 E-mail：info@nakasha.net

★「おとな計画 2009」「(仮称)ウォーキングについて」★

疲れにくい歩き方・ウォーキングの魅力・健康的な歩き方などを学び、後日「まち歩き」を予定しています。

- 日時 10月4日(日)10:00～12:00
- 場所 活動拠点(産貿センター-中区社会福祉協議会内)
- 対象 概ね50歳以上
- その他の事項 未定
- 詳細は決定次第、チラシでお知らせいたします。

ペットボトルキャップ回収について

お願い

- ・ ペットボトルのキャップのみお持ちください
アルミのふた、ビンの王冠、包装紙などが混ざるとリサイクルができません。
- ・ キャップを軽く洗ってください。（異臭やカビの原因になります）

現在の個数：163.6kg（約6万5千個）、77千円約82人分

（平成21年6月23日現在）

ご協力ありがとうございます。これからもよろしくお願いたします。

本牧和田地域ケアプラザ 高齢者デイサービスでは

ボランティア募集中です



- ・ 活動の準備、あとかたづけ
- ・ 利用者の話し相手、ゲームの相手（特に現在、将棋のお相手募集中です）
- ・ 利用者にお茶を出す
- ・ 入浴後の整容（髪を乾かす、とかすなど）

■年末年始以外毎日。土日祝日も開所しています。どの曜日でも参加可能。

■午前 9:00 ~ 12:00 の間（それ以外の時間でご希望の場合はご相談ください）

お申込み・お問合せ先：本牧和田地域ケアプラザ電話：622-1211

新職員紹介

よろしくお願いたします

H21.1 ~
サブコーディネーター

畠山 悦子

H21.4 ~
サブコーディネーター

清水 道子

H21.2 ~
ケアマネージャー

森 幸子

H21.6 ~
ケアマネージャー

渡邊 利行

編集後記

先日、立野高校の1年生の皆さんを対象に「福祉・地域活動に対するアンケート」を実施し、参考になる回答を多数いただきました。

その中にボランティア体験として、「中学校でケアプラザに行って交流した」というものがありました。本牧和田地域ケアプラザではご紹介した間門小の他、お隣の本牧中学校とも交流しています。（写真）。夏休み中も近隣の小学校から遊びに来ていただく予定です。これからも、気軽に交流に訪れていただけるケアプラザを目指します。よろしくお願いたします。（〇）

