

けあぷら通信

2025年7月号(累計118号)
発行 東山田地域ケアプラザ
まあるくつながるケアプラザ
住所 224-0024 東山田町270
電話 045-592-5975
FAX 045-592-5913
発行責任者 所長 堂前裕子

どうぜん文庫

みなさん、こんにちは。所長をしております堂前です。日頃は当ケアプラザをご利用いただきまことにありがとうございます。

今日みなさんにご紹介したいのはケアプラザのコーヒーコーナーの片隅に設置した「どうぜん文庫」についてです。名前の通り、私の私物である、主に絵本が置いてあります。大切な人を亡くし悲しい思いをしている方にお届けしたい絵本を中心としています。中には認知症に関する絵本も置いてあります。私は学生の時からいや、もっと言えば小学校2年生の時から参加していたボランティア活動を通して人の死、人が年老いること、癌患者の思い、認知症の人の思いについて人生のテーマにして

のご紹介

きたところがあります。私が若いころは社会的に嫌われがちな内容だったかと思います。けれども今は痛みや悲しみ、つらさや、不安、それらを抱えながら生きることについて言葉にしていく人が増えています。発信の方法の一つに絵本があり難しい書籍と違いとても読みやすいものだと思います。散歩がてらケアプラザにお寄りいただき絵本を手にとっていただければと思います。



新入職員の紹介

皆様、初めまして。4月より東山田地域ケアプラザのサブコーディネーターとして入職しました、阿部 久美(あべ くみ)と申します。

ヨガを10年以上続けており、就寝前のストレッチを心がけております。これからも、地域と繋がる

拠点になるよう明るく親しみやすい雰囲気を作りたいです。まずは地域のこと、皆様のことを教えて頂きたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。



4月より東山田地域ケアプラザに加わりました、保健師の松阪 栞(まつざか しおり)です。

横浜生まれ横浜育ちのはまっこです。人とお話をすることが好きなので、地域の方のお話を沢山伺えましたら嬉しいです。

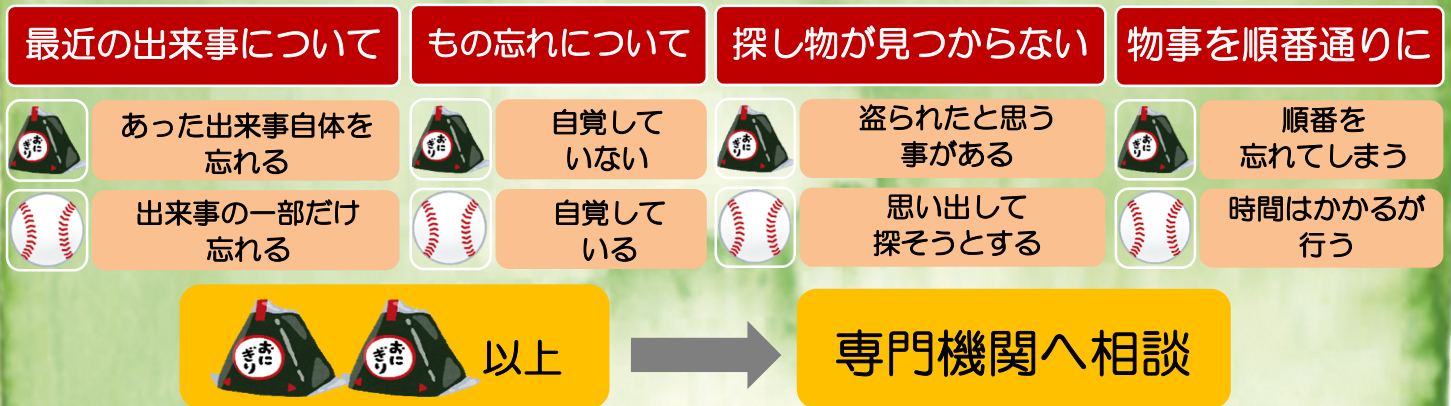
これまでは病院で看護師を行っていました。

地域での活動が初めてで未熟者ではありますが、健康で長くこの素敵な地域で過ごすことができるように支援してまいります。これからよろしくお願いします。



認知症の相談場所は 病院だけじゃないって知ってますか？

高齢者の認知症、軽度認知障害の方の割合は27%、つまり高齢者の4人に1人が認知症や認知機能の低下により生活に不安がある状態となっています。認知症との診断はなくても、物忘れに不安がある方は都筑区にも多くいます。まずは自分でできる認知症のチェックをしてみましょう。



認知症の発症は生活習慣とも大きな関係があります。よい生活習慣を心がければ、認知機能の低下を緩やかにしたり、発症を遅らせたりする可能性があります。その中でもご家族以外との交流や外出も脳に刺激を与えることに繋がります。もし、ご家族以外との外出機会が減少している方には、都筑区内に地域との交流の場もあります。

「活動の場所を知りたい」「どのようなものか興味がある」または生活の中で「認知機能の低下により日常生活に不安がある」「病院が嫌いでかかってくれない」等何か気になることがある際には地域包括支援センターにご相談ください。

認知症を持つ方や認知機能の低下がある方が地域で安心して生活ができるように今年度スローショッピングや本人ミーティングの開催を予定しています。ボランティアを含めて、興味のある方はぜひ東山田地域ケアプラザへご連絡ください。

ケアプラギャラリーに皆さまの大切な作品を展示してみませんか？

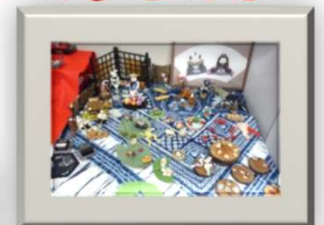
ケアプラギャラリーにて、皆様の作品大募集！

絵手紙、写真、洋服、油絵、ロボット・・・等々。

お仲間や個人で製作されている素敵な作品をケアプラザに来館される方々に見ていただき、自分だけのミニ作品展を開催してみませんか♪

お気軽にお問合わせください！

※人気の為、展示月についてはご相談となります。



「けあぷら通信」のバックナンバー、講座のご案内等はホームページをご覧ください。