

# 東山田地域ケアプラザ



ケアプラザ広報紙  
2020年12月1日発行  
都筑区東山田町270  
TEL 592-5975  
FAX 592-5913  
発行責任者：堂前 裕子

今年もあっという間に過ぎていきました。ふり返えれば、オリンピックが延期になり、総理も変わりました。来年もWithコロナの年となりそうです。長引くこの状況に不安に陥られている方も多いかと思えます。加えてこの時期はインフルエンザ対策も重要です。3密を避け、換気をし（常時換気は5センチでもでOK、または30分に1回の換気）温度18度以上、湿度40%以上を保ちマスクとこまめな手洗い・手指消毒をして打倒インフル・コロナで令和3年を迎えましょう！（小後摩）

## 東山田地域ケアプラザ 出張相談会 一般

毎月15日は

# けあぶらデー

協力：すみれが丘町内会

日時：12月15日(火)

10:00～12:00

1月はお休みのため  
次回は2月15日(月)予定です

場所：すみれが丘町内会館

対象：ご高齢者に関する  
ご相談がある方

参加費：無料

東山田地域ケアプラザ  
地域包括支援センター



## ぞうさんくらぶ 1月15日(金)

1月のぞうさんくらぶはおしるこパーティーです。おもちゃで遊んだ後は、ママのティータイムです。ママ用のおしるこ飲み物はご用意しております。お子様用の食べ物と飲み物は各自ご用意ください。

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：0歳～3歳くらい（未就園）の親子

募集人数：各回12組くらい（午前と午後）

参加費：300円（1人増えるごとに+100円）

1/4(火) 13時～予約開始

日時：第3金曜日 10時～12時、13:30～15:30

## 遊びのおもちゃランド

1月の遊びのおもちゃランドはお休みです。次は2月になります。お楽しみに～～！

## 新「ぴよんぴよんうさぎ」

## 1月8日(金)

10月より新しい教室が始まりました。数名の先生をお迎えし、毎回違ったリトミックを親子で楽しみます。リズムに合わせて体を動かしたり、楽しい手遊びやお歌などで、お友達と一緒に楽しい時間を過ごしましょう！1月は木村 博子先生です。ご予約お待ちしております。

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：1歳～3歳くらい（未就園）の親子

募集人数：10組くらい（先着順）

参加費：300円（1回ごと）

日時：毎月第2金曜日 10時～11時（受付9時半～）

申込開始：12月16日（水）13時～（1月申し込み分）

持ち物：動きやすい服装・水分・元気な体・ママはマスク着用をお願いします。

大変人気の親子リトミック講座となっています！現在予約が殺到している状況です。予約が連続して取れていない方もいます...申し訳ありません...

## おさんぽカフェ in 東山田



1月はお休みです。2月の香々猫先生のアロマは、オリジナルアロマ作り。自分の星座のアロマローションづくりです。星座の特徴があり、香りに癒されます。先生からのミニ講座も是非お楽しみに♡



12月の貸館休館日は12月28日(月)です。デイサービスと相談業務は受け付けています。(17時まで)

全館休館は12月29日(火)～1月3日(日)になります。



## ★ケアプラ談話室★

高齢

地域の高齢者のための茶話会を開催しています。散歩の途中にちょっと一休み、お仲間とおしゃべりしたり、体操やクイズ・間違い探しなど身体と頭の体操をしています。美味しいお菓子も用意しています。コロナ禍でストレス溜まっていますか？ケアプラザでは三密回避・換気・消毒等コロナ対策をしています。皆様との交流を大事にしながらこれからも行って参ります。是非お越しください。

日時：12月3日(木) 13:15～15:15

17日(木) 13:15～15:15

1月21日(木) 13:15～15:15

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

定員名：20名 参加費：200円

## アフリカンダンス

障がい

12 / 26日(土)年内最後!

場所：東山田地域ケアプラザ  
多目的ホール

参加者：自閉症・発達障害のある方 10名まで

参加費：500円/1回

時間：17時30分～18時30分

持ち物：タオル、水分・参加費(500円)

服装：動きやすい服装(はだして踊ります。)

アフリカンダンスとは？

西アフリカ(ギニア・セネガル・マリなど)でアフリカ太鼓(ジャンベ・ジェンベ)の音に合わせて体全体を使って踊るアフリカの伝統的な舞踊です。



介護者

東山田地域ケアプラザ 介護者のつどい



## ほっと茶屋



12月はクリスマス会です

12月15日(火) 13:00～14:30

場所：東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：15名

対象：介護者の方、  
介護を終えられた方、  
これから介護に入る方

参加費：500円

1月は26日(火)です♥

## 冬はヒートショック、誤嚥にご注意！！

### 1. なぜ冬場に、ヒートショックを引き起こすのでしょうか？

ヒートショックは、主に家の中の温度差により起こります。真冬は、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室やトイレの温度差は、10℃を超えていることが多いので、暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、ブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。同時に血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節します。血管が縮むと、血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇するのです。冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差がある場所でのヒートショックにご注意下さい。トイレも、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。

#### 対策例

- (1)入浴前と入浴後に水分を補給する。
- (2)食後1時間以上空けてから入浴する。
- (3)お酒を飲むなら入浴後にする。
- (4)部屋間の温度差をなくす。
- (5)ゆっくり温まる。
- (6)浴槽の湯温を低めにする。
- (7)長湯をしない。
- (8)浴槽から急に立ち上がらない。
- (9)浴室に手すりをつける。
- (10)他の人が声かけする。
- (11)寝室はトイレの近くにする。
- (12)トイレに暖房器具を置く。

2. 年末年始において、「誤嚥等の不慮の窒息」による事故は、高齢者の「不慮の事故」の中で最も死亡者数が多く、このうち約半数を「気道閉塞を生じた食品の誤嚥」が占めています。特にお正月(年始)は餅による窒息事故が多発するため、注意が必要です。

#### 対策例

- (1)餅は小さく切っておく。
- (2)餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉をうるおしておく。
- (3)餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む。

## 《ケアプラギャラリー》～今後の予定～

1月 作品展 栗原満直さん  
2月 絵手紙 結の会・虹の会

現在、予定されている事業が急遽中止となることがあります。ご迷惑をおかけしますが詳細はケアプラザまでお問合せください。

皆様のご参加をお待ちしております。



つづき あい計画