

けあぷら通信

2021年1月号(累計101号)
発行 東山田地域ケアプラザ
一丸となった支援(オールケアプラザ)
〒 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

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

旧年中は新型コロナウイルスの影響の中、皆様よりたくさんのご支援ご協力を賜りありがとうございます。御礼申し上げます。

今年も職員一丸となり信頼にお応えできるよう努めてまいります。

新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と皆様のご多幸をお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしく申し上げます。



東山田地域ケアプラザ スタッフ一同



そうだ、「からだ相談会」だ！

これまでと比べ外出する機会や場所が減ってきている今日この頃。今までより**体力が衰えてきた**と感じることはありませんか。そんなときは、「からだ相談会」へ！地域の医療・介護の専門職員、ケアプラザ職員が運動や医療・介護のこと等の相談をお受けしています。(予約制)

❖今年度の開催予定❖

日時 1月23日(土) 13:00~15:00

3月 6日(土) 13:00~15:00

会場 リハプライド・つづき

(北山田1-1-35レーヴ北山田102号)

予約先 045-548-8393

(リハプライド・つづき からだ相談会担当者)

相談無料 どなたでもご相談ください！

会場までの送迎可能です。予約の際、お伝えください。

外出するのが不安な方は、ご自宅への訪問や電話でご相談することも可能です。

※新型コロナウイルスの感染状況により開催形式の変更または中止となる場合があります。

自宅できる運動プログラム
をつくることもできます！その他、お薬、地域活動、介護保険サービスのこと等、お気軽にご相談ください♪



ケアプラ掃除&貸館利用時のご協力についての御礼



ケアプラザの掃除へのご協力、ありがとうございました！昨年もお貸館をご利用されている皆様に10月にはケアプラザの外の草刈りの袋詰め、お風呂掃除、11月には調理室の大掃除にご協力頂きました事、大変感謝しております。10月は18名の方に、11月は6名の方々が掃除に来て下さいました。活動の際には、参加者に検温、換気、手指消毒、使用後の部屋の消毒にもご協力頂き、感染者を出すことなく活動することが出来ました。これからも皆さまの活動拠点の場としてコロナウイルスの感染拡大予防を徹底し、ご利用頂けるようまた、より親しみを持って頂けるよう事業等の実施・企画をまいります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

ボランティア募集について!

去年は、新型コロナウイルス感染予防としてボランティアの受入や活動をお断りしていました。現在は、一部カフェや食事会が再開し、ボランティアの募集を再開しております。ボランティアには様々な形がございます。皆様のできる事で是非ご協力頂けると嬉しいです。どんなことでもお問い合わせください。よろしくお願い致します。

<例>草刈りボランティア、カフェのお手伝い、参加者とのお話、食事作り、食事会の際の配膳やレクリエーションの補佐、特技の披露や編み物や書道の先生、作品の展示等

ボランティアをやりたい!という方の希望に沿った案内をしたいと思います。是非お声かけ下さい。また、何かやりたいんだけど、何から始めようか、、、という方もご連絡ください。できそうな内容をご提案させていただきます。担当:小後摩(おごま)

都筑区版エンディングノートを書いてみませんか??

「終活ノート」ともいわれるエンディングノートは、ご自身の人生を振り返るとともに、今のお気持ちや残された方への思いを整理した上で、その思いを大事な方々へ伝える事が出来るよう様々な工夫が盛り込まれたノートです。

都筑区版のエンディングノートは「わたしのみちしるべ」と題して、去年の4月より配布を開始しました。きれいでやさしい色使いを特徴としたデザインとなっています。

エンディングノートを書く事で、ご自身のライフプランを考えるきっかけとなり、残される大事な方々と将来について話し合う際、「みちしるべ」の役割を果たしてくれます。

また、都筑区版エンディングノートには、関連する制度などの説明を記したミニコラムや、区内に5か所あるケアプラザの案内も掲載されています。

都筑区版エンディングノートは、都筑区役所・都筑区社会福祉協議会・都筑区内の各ケアプラザにて無料でお渡ししています(お渡しの際に記入上の注意事項を説明させて頂いております)。ご自身の今後のため、また将来についてご家族など大事な方との思いを共有するためにも、是非ご入手の上ご活用下さい!!



都筑警察署のおまわりさんに聞きました!



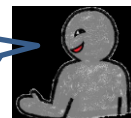
①「ガス点検」などを装った訪問に注意を!!



近くでガス漏れがありました。後ほど点検に伺います。

自宅内で脅迫され、現金やキャッシュカードなどが強取されてしまいます。

点検するので案内してください。



②「タンス預金」にご注意を!!



預けても利息付かないかも…。
手数料だってばかにならないし…。
タンス預金が一番良いかしら…。



ちょっと待って!



タンス預金には**危険**がいっぱい!!

点検強盗・詐欺・空き巣につながる可能性があります。



不審な訪問、電話があった際には警察に通報してください。都筑警察書 045-949-0110