

# けあぷら通信

2022年1月号(累計105号)  
発行 一丸となった支援  
～オールケアプラザ～  
東山田地域ケアプラザ  
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



謹んで新春のご祝辞を申し上げます。

今年の私たちの目標は、「新型コロナウイルスの予防に取り組みながら、明るく元気な地域づくりのお手伝いをする」です。昨年から少しずつ再開されている活動はもとより、新しい活動も是非、応援させてください。皆様と笑顔の多い1年にいたしましょう。

この新しい年が皆様にとってより佳き年になるよう心よりお祈り申し上げます。



東山田地域ケアプラザ スタッフ一同

## 施設協力医の東山田クリニック院長、 石井修先生よりお話を伺いました。

石井ドクター



### 2022年を迎えて

2020年から始まったCOVID-19所謂、新型コロナウイルスの勢いは、ワクチン接種の影響であるのか、2021年12月は大分落ち着いていました。しかし、特殊な変異株であるオミクロン株が世界的流行の兆しを示しておりまだまだ安心できる状況ではありません。この記事をお読みになっている時の情勢が落ち着き、安定している状況を願っています。変異株にも有効なワクチン開発や新型コロナウイルスに効果のある薬剤開発など国を挙げて対応をしていると思われませんが、私たち一人ひとりにもできることはあります。手洗い・手指消毒やマスク着用は言うまでもありませんが、ウイルスへの抵抗を高めることが大切です。日本人は古くから発酵食品を多く摂取しています。発酵食品は免疫を高め、感染症を予防することが知られており研究も盛んです。免疫機能全体を高める乳酸菌も注目され、簡単に手に入るようになってきました。発酵食品を多くとり、睡眠を十分にとり適度な運動をし、規則正しい生活を心がけ、新型コロナウイルスへの抵抗力をつけましょう。2022年が皆様にとって明るい年であることを、新型コロナウイルス感染症収束の年となることをお祈り申し上げます。

## 異動職員紹介

令和3年10月より、地域包括支援センターの社会福祉士に着任しました荻野友里(おぎのゆり)と申します。東山田地域ケアプラザに入職して4年目となりました。これまで当ケアプラザでは、生活支援コーディネーター、デイサービスの生活相談員を担当させて頂きました。地域包括支援センターに異動した私の「足」は、デイサービスの送迎車から電動自転車へと変わりました。そして地域の皆さまとの距離は、より近くになったことを実感する毎日です。私は丁寧な対応を心がけて参ります。地域の皆さま、どうぞよろしくお願い致します。



桜、菜の花、梅の木、柿の木、はっさく夏みかんに現在はみかん!レモンの木を育てるお宅もますます増えて目を惹きます。東山田、南山田、北山田、すみれが丘、それぞれの町の四季を楽しみながら、癒されながら、今日も丁寧に地域をまわりたいと思います!



「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。

# 「よこはま地域福祉フォーラム」で発表しました！

令和3年9月10日（金）関内ホールにて開催された「よこはま地域福祉フォーラム」において、「みんなで考える『場』は地区社協が作る～つながり続けるためにできること～」というテーマで東山田地区社協の皆さまと発表をしてきました。令和2年コロナが蔓延し地域活動の休止が続いている中、「ちょっと立ち寄れる場（カフェ）\*」等の代表者から活動の仕方に悩んでいるという声を聞き、地区社協とケアプラザが協力して連絡会を開催した経緯や連絡会の効果を報告しました。

基調講演の講師からは「各代表の声を聞いて情報共有の場を開き、前向きな検討に至ったというところが素晴らしいと思います」と講評をいただきました。

今後も、地域の皆さまの声をひろい一つずつ形にしていきたいと思ひます。



\*東山田地区の各町・丁目ごとにある誰でも参加できる場の総称

## ケアプラザの活動あれこれ

### 地域のつながりづくりを応援

令和3年10月15日（金）「コロナ禍でみてきたゆるやかにつながる方法とは」というテーマで講演会を開催しました。コロナ禍において今までのような活動ができない中、活動の手段ではなく「大事にしていること」を再確認し、「できていること」「できること」を探して活動の『置き換え』の方法を考えることの大切さを講師からお話いただきました。挨拶をするだけのゆるやかな繋がりだからこそ繋がれる誰かもいるという言葉もあり、とても前向きになる講演会でした。講演会は貸出し用DVDを作成しましたので、ご覧になりたい方はケアプラザへご連絡ください。



### 元気なうちから介護予防

医療・介護の専門職による「からだ相談会」を奇数月に開催しています。11月は初の試みとして体力測定会も同時開催しました。当日は22名の方に参加いただき、7種類の体力測定、AIによる歩行解析、体組成計・血管年齢測定を実施。「思ったよりも良い成績だった!」「次もあればまた参加したい」とのお声をいただきました。

体力測定は受けて終わりではなく、自分の強みや弱点を見つけ今後の運動に活用していただくことが大切です。次回は5月に開催予定ですので、自分のからだを知る機会としてぜひご参加ください!年齢問わずどなたでもご参加いただけます。通常の相談会は1月15日（土）、3月5日（土）に開催します。詳細はケアプラザへお問い合わせください。

