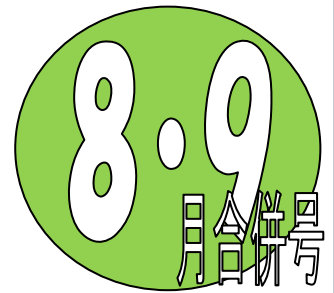




# あさがおつうしん

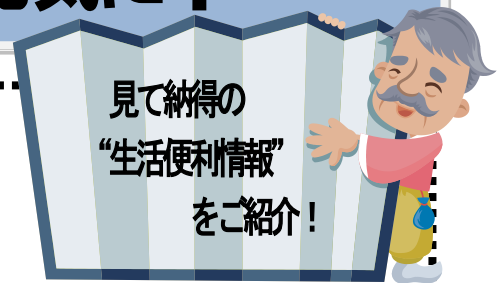


## こちら「地域包括支援センター」です

### ～いつまでもステキに元気に！～



こんにちは、看護師職の中田です。  
今回は、ケアプラザで行っている介護予防の  
取り組みについてお話しします♪



みなさん『介護予防』という言葉聞いて、どのようなことを想像されますか？  
・・・「体を動かすこと」「脳トレをすること」「食事をきちんと食べること」などなど  
たくさんのご想像されるのではないかと思います。  
そうなんです！日常生活をご自身で無理なく送っていくという事が介護予防に繋がる  
のです！

介護予防とは（難しそうな言葉ですが）主に

- ① 介護が必要な状態にならないこと
- ② 介護が必要な方も、できるだけ状態（心身の機能）を維持・改善することを目的・目標とする取り組み全般を表している言葉なのです！



「自分はまだ元気だから、介護予防は必要ない」と思ってはいませんか？  
元気なうちから取り組んでいく必要があるのは病気の予防も介護予防も同じ事です！

では何をすれば良いの！？と思われるかもしれません。  
前述のとおり介護予防の第一歩は「日常生活をご自身で無理なく送っていく」ということ  
で、決して特別なことではありません。日常生活でほんの少しだけ自分で出来ること  
の範囲を広げて、生きがいや目標を持って前向きに暮らしていくこと・・・介護予防とは  
自分らしく地域で暮らすということなのです♪

上白根地域ケアプラザでは、「にこにこペタンク」  
の開催等により、介護予防のお手伝いをさせていただいて  
おります。スタッフと一緒に楽しく笑顔で参加しませんか？  
～同封チラシにご案内掲載しています♪～





## ～暑い夏を吹っ飛ばせ～

### 熱中症にご注意を！！

#### 熱中症とは・・・

暑さにより体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れて体温調整ができなくなり、死に至る危険性もある病気です。年齢を重ねるにつれて、一般的に【感じる機能】が低下する傾向にあると言われていています。（代表的なものとして「暑さを感じにくい」「ノドの渇きを感じにくい」など）

熱中症は**予防法**を知っていれば熱中症は防げます！！

#### ●こまめに水分補給を！！

ノドが渇いていなくても、夜間も含め**2～3時間おきにコップ1杯程度の水分**を飲みましょう。



#### ●体調の変化に気をつけよう！！

暑さを我慢したり、無理に出かけたりしない様にしましょう。少しでも不調を感じたら休むようにし、いつも以上に**十分な休息**をとりましょう。



#### ●エアコンなどを上手に使おう！！

室内での熱中症も多くなっています。湿度が上昇すると、汗が蒸発しにくくなり、体温が上がります。気温だけでなく湿度にも注意しましょう。  
目安⇒**温度は28℃より低く湿度は70%より低く**♪

#### ●食事はしっかりと！！

**食欲がなくても、何か口に**しましょう。食欲不振から体力が落ちると熱中症にかかりやすくなります。



#### ●涼しい服装をこころがけましょう！！

つばのついた帽子や日傘、風通しの良い服、外出時は保冷剤にハンカチを巻き、首に巻いてもオシャレです♪またいつでも水分補給できるよう、水筒を持ち歩くのも良いです。

#### ※もしも【熱中症かも！？】と思ったら・・・

- ・風通しの良い日陰や冷房の効いている場所へ移動する。
- ・衣服をゆるめて体を楽にする。
- ・体に水をかける、冷やしたタオルや氷で首・脇の下や太ももの付け根など**体を冷やす**。
- ・食塩水（0.1～0.2%）やスポーツドリンクを飲ませる。



**この暑い夏をみんなで乗り切りましょう！！**



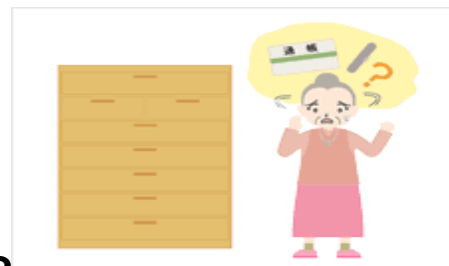
# 認知症講演会 (認知症サポーター養成講座)

認知症についての正しい理解を目的に認知症講演会(認知症サポーター養成講座)を企画いたしました。この機会にぜひご参加ください。

受講された方には、認知症サポーターのシンボルグッズでもある「オレンジリング」をお渡しします。

日 時 : 平成25年9月17日(火)  
午後2時~3時30分

場 所 : 白根地区センター 中会議室  
旭区白根4-6-1 ☎953-4428



講 師 : 認知症キャラバンメイト旭区ひまわりの会

内 容 : 認知症について理解をしよう

定 員 : 30名 参加費 : 無料

申込方法 : 9月12日(木)までにケアプラザへ電話もしくはご来館ください。

※応募多数の場合は抽選とします。

9月13日までに連絡がない場合は、全員ご参加いただけます。当日は直接会場へお越しください。

※今回の内容は平成24年12月18日上白根地域ケアプラザ、平成25年7月10日むつみ会館で開催された「認知症サポーター養成講座」と同内容になりますが、再度お聞きになりたい方もご参加いただけます。

【申し込み・問合せ先】

横浜市上白根地域ケアプラザ 地域包括支援センター

横浜市旭区上白根町112

(市営グリーンヒル上白根7号棟1階、『グリーンヒル上白根』バス停すぐ)

電話 951-3966 FAX 951-3971 (担当/石津)

# にこにこペタンク ~後期~

室内ペタンクとは・・・

「フランスのビー玉」とも言われ、誰でもできるボールを使ったスポーツです。  
相手チームのどの球よりも標的（ビュットとよびます）に近い位置に、味方の球をたくさん置けるかを競う競技です。一見単純しかし頭を使う楽しいスポーツです。

**日にち：10月4・18日/11月1・15日/12月6・20日**

**1月17日/2月7・21日/3月7日（全て金曜日）**

**時間：10：00～11：30**

**場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール**

**対象：おおむね 65 歳以上の方 定員：20 名**

**内容：室内ペタンク・ストレッチ体操**

**講師：ハマスポインストラクター  
園田 貴代美先生（介護予防運動指導士）**

**費用：10回 2000円《初回時徴収》**

**持ち物：飲み物、タオル、室内履き**



お待ちしております！！



**お申し込み・お問い合わせ先： 9月30日(月)までに電話もしくはご来館下さい！**

**横浜市上白根地域ケアプラザ**

**☎951-3966**

横浜市旭区上白根町112（市営グリーンヒル上白根7号棟1階

「グリーンヒル上白根」バス停すぐ）

※参加者多数の場合は抽選となります。その場合、落選した方のみご連絡いたしますのでご了承ください



## ご報告

### 認知症講演会(認知症サポーター養成講座)開催



こんにちは、主任ケアマネジャーの石津です。

去る7月10日(水)10時からむつみ会館にて旭区ひまわりの会の協力のもと、日経むつみ会の方を対象に認知症講演会(認知症サポーター養成講座)を開催しました。28名の皆さんにご参加いただき、認知症の基礎知識・接し方・予防について、理解を深めていただく場となりました。9月17日(火)14時から同じ内容で白根地区センターにて開催いたしますので、皆様ふるってご参加ください。

9月21日(土)は世界アルツハイマーデーです。

旭区では、認知症について理解いただくために、前日の9月20日(金)に各所で啓発チラシを配布します。

これからも認知症の理解、普及啓発に努めてまいります。



## ぜひご利用ください！8・9月の「もの忘れ&健康相談」

8・9月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。先生のご都合で日程が変更になる事があります。念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

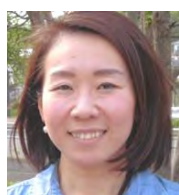
ご相談は  
無料です。



- ◎日時 : 8月7・14・28日  
9月4・11・25日 各水曜日  
午後1時30分～午後2時15分 ※要予約
- ◎場所 : 上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム
- ◎協力医 : はしば内科クリニック 橋場友則 院長

申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)

## ～地域活動・交流から～・～・～・～・～



## ご報告

### 「和布で小物作り」開催！

こんにちは、地域活動・交流コーディネーターの梅崎です。

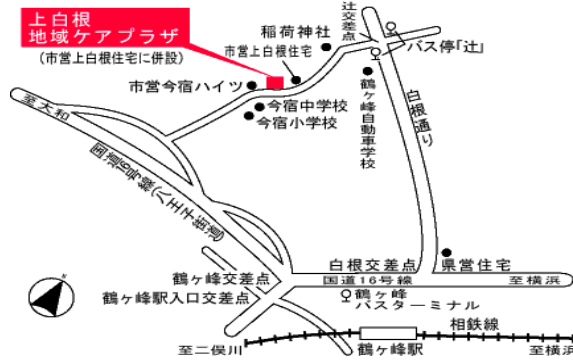
7月3日(水)に手作りボランティアさんのご協力のもと、「和布で小物作り」を開催しました。みんなでワイワイ「ほおづき」「梅」「桃」を作りました。参加した皆さんからは「とっても楽しかった」、「集中していて、あっという間に時間がたってしまいました」、「これをきっかけに吊るし雛をつくりたい」、「またやりたい」というご意見をいただきました。アンケートを参考に次の企画をしていきたいと思っております！ご参加ありがとうございました。



# 8-9月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
28	29	30	31 <b>8月</b>	1	2 ☆パタンク10:00	3
4	5	6	7 ☆物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	8 	9 ☆上白根農園9:30 【参加者募集中】 ☆金曜いこいの広場 10:30	10 
11	12 	13	14 ☆物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	15	16	17
18	19	20	21 ☆物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	22 ☆囲碁将棋「遊和会」 13:00【参加者募集中】	23 ☆金曜いこいの広場 10:30	24 
25	26	27	28 ☆転ばん体操10:00	29	30	31
1 <b>9月</b>	2	3	4 ☆物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	5	6 ☆パタンク10:00	7 
8	9 	10	11 ☆転ばん体操10:00 ☆物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	12	13 ☆上白根農園9:30 【参加者募集中】 ☆金曜いこいの広場 10:30	
15	16	17 	18	19	20 ☆パタンク10:00	21 お茶のみサロン13:00【参加者募集中】
22	23 	24	25 ☆転ばん体操10:00 ☆物忘れ&健康相談 13:30【予約優先】	26 ☆囲碁将棋「遊和会」 13:00【参加者募集中】	27 ☆金曜いこいの広場 10:30	28 
29	30	31	1	2	3 	4 

参加お申し込みは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。



**上白根地域ケアプラザ**  
(市営上白根住宅に併設)

稲荷神社  
市営上白根住宅  
市営今宿ハイツ  
今宿中学校  
今宿小学校

鶴ヶ峰自動車学校  
白根通り  
バス停「辻」

鶴ヶ峰交差点  
鶴ヶ峰駅入口交差点  
鶴ヶ峰駅

白根交差点  
国道16号線  
鶴ヶ峰バスターミナル  
相鉄線

至二俣川  
至横浜

**\*交通のお知らせ\***

相鉄線「鶴ヶ峰駅」よりバスで約10分  
バスターミナル6番乗り場から神奈中バス  
『今宿ハイツ循環 グリーンヒル上白根』バス停下車すぐ

**2013年7月28日発行**

発行 上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112

責任者 助廣 一則

電話 951-3966

FAX 951-3971

**★お問い合わせはこちらまで★**