

めがね橋新聞

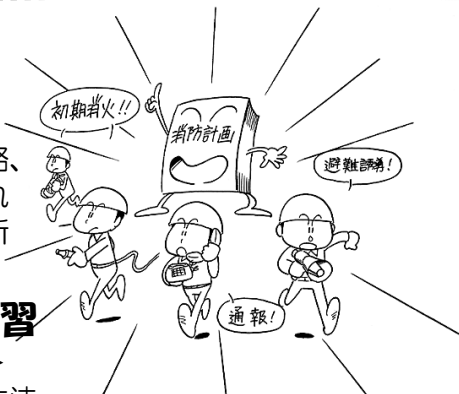


てらお

赤い羽根共同募金にご協力いただきありがとうございました。寺尾地域ケアプラザをご利用いただく皆様から15,135円集まりました。県共同募金会鶴見区支会へ振り込みしましたことをご報告いたします。

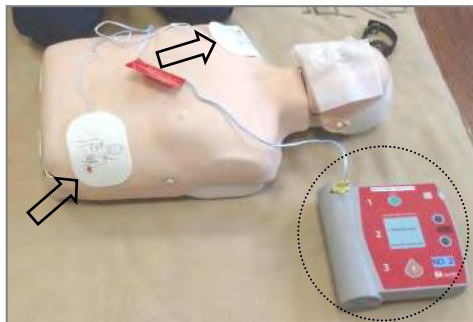
▼消防訓練実施

地震後、火事発生を想定した訓練を行いました。初期消火、避難誘導、通報連絡、救急援護を職員が役割に分かれて訓練を行い、岸谷消防出張所の方に講評いただきました。



▼心肺蘇生法とAEDの講習

反応確認→通報とAED手配→気道確保→呼吸確認→心肺蘇生法(人工呼吸→心臓マッサージ)→AED→心臓マッサージ再開...
*119番に通報すると手順を指導してくれるそうです。



もしものときは ケアプラザのどこにある??

- ①消火器
 - ②排煙窓
 - ③AED
- *ケアプラザで 実物を確認めよう!

利用者アンケート実施報告

ケアプラザをご利用の皆様にご協力いただきました。回収数87。ご意見をもとに今後、改善を図ります。

- 其の一 災害時の避難方法、経路の説明が不十分
避難方法を大きく掲示します!
三月と九月に強調月間としてご利用者へ説明します
- 其の二 包括支援センターって何?
広報紙にて紹介します!
講座や定期訪問で手渡しをして説明します
- 其の三 運営方針・事業計画・苦情等の相談の仕組みは?
掲示場所を工夫します!
設置場所へのサイン表示、トイレの壁面掲示をします

一言で言えば 地域のよろず相談所!?

ケアプラザを利用されている団体の活動を紙面でご紹介します!

★団体紹介★ 「 認知症予防教室 だるま会 」



〈どんな活動?〉 脳トレのレクリエーションで認知症を予防します。
 〈何人くらい?〉 27名
 〈活動日時?〉 第2・4水曜日 9:30~11:30
 〈参加費?〉 1,000円/月
 〈どんなことをしていますか?〉

講師の杉浦先生の進行のもと、記憶力向上ゲーム・相談わいわいゲームや体操を行い、笑ったり、考えたりします。認知症予防には日常生活の中で脳への刺激の大切さを感じています。

五文字以上のしりとり挑戦中!

えんどうまめ→
目の上のたんこぶ→
ぶたに真珠... 続くかな??

〈PRをどうぞ!〉

ご興味のある方は、お気軽に。まずは見学からでも大丈夫です。笑いの多い楽しい会です。お待ちしております。



プラザより

「体・心・頭」が健康でシニアライフを楽しみたいと願っている方にお勧めの活動です。肩肘はらず、一人ひとりのペースで「継続」していくことの大切さを教えてください。

問合せ「寺尾地域ケアプラザ めがね橋」 tel 045-585-5566 メール：4面参照



なつかしの映画上映会

懐かしの名作を上映します。

日時：3月25日(日)
13:30~15:30

場所：寺尾センター 大広間

定員：70名

※上映タイトルについては、寺尾センターにてアンケートを実施しています(1月末迄)。

申込方法：要事前申し込み・先着順。

2/1~受付開始。

寺尾地域ケアプラザまで電話・

来所・メールにて受付

ハリウッド映画?
東映映画かな!?
松竹かな!?



どうする!? 親の財産管理 報告



もし、認知症などにより、
判断能力が低下してしまったら…

「成年後見制度」という制度があります。
例えばこんな時に活用してください。
・悪徳商法などのトラブルに巻き込まれる
・相続の手続きが進まない
・金融機関で適切な手続きができない など

*ご親族の出納を手伝うときでも、
「いつ何をしたのか」
「いくら使ったのか」の記録を残す
ことが大切とお話しがありました。



エコ料理講座 報告 かんたん!べんり!お役立ち!

「天候が悪くて買い物に行けない」「あと一品なにかが欲しい」
あなたの時間と体を大切にしたいときのレシピのコツ、試食をまじえてお伝えしました。

レシピを
一つご紹介!

12月20日

実習&試食したメニュー

- ・切干サラダ
- ・簡単炒り鶏
- ・かぼちゃの茶巾
- ・電子レンジチャーハン

お正月にちなんで!

- ・田作り
- ・黒豆シロップ煮



かぼちゃの茶巾

材料：冷凍かぼちゃ、牛乳少々
うずら煮豆

- ①かぼちゃは、電子レンジで柔らかくなるまで蒸して粗くつぶす。牛乳で固さを調節。
- ②うずら煮豆を粗くつぶし、かぼちゃとまぜる。
- ③ラップで茶巾しぼりにする

地域包括支援センター担当エリア

(抜粋)

▼寺尾地域ケアプラザ tel 585-5566
東寺尾6丁目、北寺尾1~2丁目、東寺尾中台1~15、19~34、東寺尾北台、東寺尾東台、馬場4~6丁目、諏訪坂4~6、20、鶴見1丁目5、6-1~6-14・2丁目2(東台自治会、東寺尾中部会)、寺谷1丁目23、24、25-4~25-23(東寺尾北部町内会)

▼やまゆりホーム tel 583-1833

上の宮1~2丁目、北寺尾3~7丁目、獅子ヶ谷1~3丁目

▼東寺尾地域ケアプラザ tel 584-0129

東寺尾 1~5丁目、岸谷 1~3丁目、岸谷4丁目1~29(岸谷第1、第2自治会)、馬場1~3・7丁目



知ってほしい!

ほうかつ

地域包括支援センター

寺尾でセンターといえば、何を思い出しますか?
地区センター、老人福祉センター…ほかには!?
地域包括支援センターは、「寺尾地域ケアプラザ」の機能の一つです。「介護保険はどのように使えるか」「認知症かもしれない、困っている」など、介護の相談や日常のちょっとした相談をお受けし、関係機関の紹介も行います。

担当エリアは左記をご覧ください。



なぜ 住居表示が細かく分かれている??
→担当エリアは、自治会・町内会エリアで区切られている場合もあるからです。



今から始める食習慣 II ～食で育む親子の絆～

日時：2月23日（木） 10:00～12:00

場所：寺尾地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：30名程度（先着順）

参加費：無料

講師：鶴見区福祉保健センター 管理栄養士 名越 寛子 氏

申込先：寺尾地域ケアプラザまで電話・メール又は来所にて受付



試食もあるよ！

子どもの発育に大切な食事についてのお話をうかがい、子どもさんと一緒に作ることができる簡単なメニューや新しいおふくろの味を教えていただき、親子の絆を考えます。

主催：寺尾第二地区社会福祉協議会

共催：横浜市寺尾地域ケアプラザ



ブログ試行中！

ついに！寺尾地域ケアプラザでも、ブログを始めました！

ケアプラザでの出来事やお知らせなど、皆さまに情報発信していきたいと思ひます。

寺尾地域ケアプラザのこと、行われるイベントのこと、そこで働く職員のことなど、皆様に知っていただければと思ひます。

どうぞよろしくお願ひします。

URL：<http://terao-cp.sblo.jp/>

アクセスしてね♡



ワっくんカルタで歩いてみよう！

日時：2月26日（日）
10:00～12:00

コース：響橋～馬場花木園

集合場所：寺尾地域ケアプラザ

参加人数：40組（お1人でも参加可能）

※応募多数の場合抽選 締切：2/20（月）

参加費：200円（保険・資料代）

申し込み：寺尾地域ケアプラザまで

電話またはメール、来所にて受付



鶴見・あいねっと推進フォーラム

日時：2月25日（土）
13:30～16:00

場所：鶴見公会堂

内容：社会福祉功労者感謝会

ボランティア活動紹介

和太鼓演奏

鶴っこ製品の展示

馬場のスター☆
和太鼓奏者
登場!!

【お問い合わせ】

鶴見区役所福祉保健課：Tel 510-1826

鶴見区社会福祉協議会：Tel 504-5619

寺尾の
活動団体
紹介も!?

デイサービス

杖歩行支援のワンポイントアドバイス！！



杖をご利用の方のお手伝いはどうしたらいいの？とお困りの方に・・・

相手の方が安心する立ち位置・杖と足の出し方を紹介いたします。笑顔でやさしく手を添えて、「次は右」「次は左」というように動かす順番をお伝えするとスムーズな方もいらっしゃいます。

お手伝いの「立ち位置」



杖を使った「歩き方」



腰の位置を支える

本人の杖と反対側に立つ



①杖を前に出す



②杖と反対側の足を一步踏み出す



杖が右なら左足から！

③杖と同じ側の足を一步踏み出す



デイサービスボランティア募集

- ① 木曜日 9:30～12:00
- ② 月～日曜日 15:00～16:00

*活動日はご相談ください。

*いきいきポイントを登録の方もお待ちしております！

ドライヤーかけ、お飲み物準備・片付け など
囲碁・将棋・マージャン・カードゲームを楽しむ など

居宅介護支援

(ケアマネジャー) より



初めての介護保険

第五回 “ 福祉用具の購入 ”

☆排泄や入浴の際に利用する福祉用具を購入するとき、介護保険を利用すると、払った金額の9割が払い戻されます。(払い戻しの限度は1年間に9万円までとなります。)



例)入浴用いす

☆利用できる福祉用具は5種類です。

- ①腰かけ便座 (和式便器にかぶせて腰かけ式に変換する据え置き便座、ポータブルトイレ等)
- ②特殊尿器 (尿や便が自動的に吸引されるもの)
- ③入浴補助用具 (入浴用いす、浴槽内いす、浴槽へ出入りするための入浴台等)
- ④簡易浴槽 (移動が容易にできる空気式または折りたたみ式の浴槽)
- ⑤移動用リフトのつり具



*ケアプラザでは一部福祉用具の貸し出しを行っています。福祉用具のパンフレットをご希望の方はお声かけください。

～響 (ひびき) 橋のすぐ近く～

寺尾地域ケアプラザ めがね橋

住所：横浜市鶴見区東寺尾 6-37-14

電話：045-585-5566 FAX：045-585-5737

Mail：terao@yokohamashakyo.jp 平成24年2月発行

講座申込時は、必ず、【講座名・氏名・住所・電話番号】をお伝えください。

*講座、相談などで伺った氏名・住所・電話番号等の個人情報を目的以外に使用致しません。

