＊ケアプラザからのお知らせ＊

前期 介護予防講座 麦田フラダンス教室 報告♪

大好評のフラダンス教室。
上半期も後半に突入しました♪
※フラダンス教室の受付は終了しています。

地域包括支援センター
看護師　末吉

～フラダンスと介護予防～
週に一回のフラダンスレッスンで、柔軟性・バランス機能・歩行能力・認知機能などに効果が認められたという結果もあります。
無理なく緩やかな動きなので、初めての方でも始めやすく続けやすいのが、魅力の一つかもしれません。

みなさん楽しくご参加されています。
後期はウォーキング講座を予定しています。お気軽にお問い合わせください！

よこはま野菜くるくるマルシェ

毎月好評の麦田くるくるマルシェ。横浜市内で採れたてのお野菜を販売しています。
お散歩のついでに覗いてみてくださいね！
楽しいお話をしながらお買い物ができる雰囲気です(^^)/
お野菜のほかに、毎回ちがう品物を目玉として販売していますので、お楽しみに。

日時：８月２５日（水）10:00～13:00

場所：麦田地域ケアプラザ 玄関先

※売り切れ次第終了いたします。　エコバッグをご持参ください♪
※１０時までは準備中になります。１０時になりましたらお越しください。
※駐車場はございません。公共交通機関でお越しください。

横浜市麦田地域ケアプラザ

〒231-0849
横浜市中区麦田町 1-26-2
TEL:045(664)6023
FAX:045(664)6075

JR→ 石川町駅下車徒歩 10 分
バス→ いずれも「麦田町バス停」下車
桜木町方面より
21・101・105・106 系統
本牧方面より
101・105・106 系統

回覧

おおむぎこむぎ

令和3年8月号　（第 105号）
横浜市麦田地域ケアプラザ
〒231-0849
横浜市中区麦田町 1-26-2
TEL：045（664）6023
FAX：045（664）6075
発行責任者：所長　川﨑 博子

こんにちは！そろそろ夏も本格化してきそうです。皆さまいかがお過ごしですか？今年の梅雨は各地で大雨に見舞われましたね。恵みの雨とはいえ災害にまでになってしまうと、自然の猛威を感じます。災害は突然起きるので、日頃の備えが大切だと改めて感じさせられます。

激しい雨や風のとき

ふだんから備えておくためにチェック！

マイ・タイムライン

わたしの避難行動計画（マイ・タイムライン）
わかりやすい版
横浜市健康福祉局福祉保健課
（令和２年 11 月発行）

備え①連絡先を確認

避難することになったときは誰かと連絡をとり、相談しながら避難するのがいいでしょう。家族や、ふだんから気にかけてくれている人の連絡先をわかりやすいところに書いておきましょう。

家族・支援者の連絡先	
名前	電話番号

備え②避難時にもっていくもの

！忘れずに！
障害者手帳や保険証などの身分証明書・お金や通帳、銀行カード・いつも飲んでいる薬・いつも使っている眼鏡
その他…非常食やタオル、マスク、ウェットティッシュなど、必要に応じて持って行くものもチェック。

◎身につけて行きましょう
ヘルメット・厚底運動靴・レインコート（傘を持つのは危ないです）

備え③情報を知っておく

横浜市防災情報
Ｅメール

◎横浜市からメールが届く仕組み
◎テレビやラジオ、インターネットで確認
※川や崖の様子を直接見に行くことは大変危険です。
◎避難の仕方を確認。自分が安全に避難できるところを確認します。

備え①に書いた人たちと
確認し合うといいですね！

備え④警戒レベル1～5を確認

中面をチェック！

多目的ホールで **Wi－Fi** が使えるようになりました！

Q→誰が使えるの？ A→登録している団体です。
Q→どうやって？　A→予約時にお伝えください。
当日、具体的なご利用方法についてご説明します。

もくじ

【一面】マイ・タイムライン
【二面・三面】備え4のつづき・おうち時間の過ごし方・活動報告
【四面】ケアプラザからのお知らせ

ふだんから備えておくためにチェック！

マイ・タイムラインのつづき

備え④警戒レベル1～5を確認

低 → 危険度 → 高

レベル１．早期注意報
- 家の窓やドアなど壊れそうなものがないか確認
- 家族や支援者と避難場所や持っていく物の確認

災害への心構えを

レベル２．大雨注意報や洪水注意報
- ハザードマップを見て危ない場所と安全な場所を確認
- 避難方法と場所を確認

避難行動を確認！

レベル３．障害のある方や高齢者は避難

氾濫警戒情報、大雨警報、洪水警報などが出ています

レベル４．避難指示

全員速やかに避難してください

レベル５．命を守る
- すでに川の氾濫や崖崩れが発生。絶対に外に見に行かない
- 避難がこれからの場合は少しでも危険から離れる努力を。家が浸水したらなるべく上に、崖が崩れていたらなるべく遠くに。

自分の住んでいるところにどんな危険があるかをチェック✔
ハザードマップで確認しましょう。

第2回 ヒューマンライブラリーを開催しました！！

６月１９日（土）、今年２回目となる「ヒューマンライブラリー」を開催しました。
今回は、ウィリアムズ症候群という障がいのあるアッピーさんにお話しいただきました。大和町にある、中区障がい者生活支援スペース「ぽ～と」に、アッピーさんと二人の聞き手が集まり、アッピーさんのお話しを深堀りします。その様子をオンライン配信して、参加者の方々と交流するという前回と少し違ったスタイルでの開催となりました。参加者は第３地区で活動したり、住んでいる方など様々な背景の総勢約５０人。前回も参加した方や、今回から新たに参加した方など、新しいつながりもできました(^^)/　山手オープンタウンの思いが地域にひろがりを見せています。

参加者で記念撮影。次回の計画も運営メンバーで練っています。

毎回、山手オープンタウンのメンバーが素敵なチラシを作成しています。

とうしてる？おうち時間　おすすめです！

地域包括支援センター
社会福祉士　倉元

お家で過ごす時間が増えた方も多くいらっしゃると思います。
せっかくだから、おうち時間も有意義に過ごしたいですよね。
今回は、皆さまのおうち時間をちょっぴりいいものにするための、本や映画をご紹介します。テーマは「認知症」です。

◎認知症ご本人が書いた書籍

Vol1.「ぼくはやっと認知症のことがわかった」　著:長谷川和夫

→著者は、認知症テスト「長谷川式認知症スケール」を考案した認知症医療の権威。ご本人が認知症になったことの色々な気づきが綴られています。

Vol2.「誤作動する脳」　著:樋口直美

→レビー小体型認知症と診断された女性が、幻視・幻臭・幻聴などの五感の変調を抱えながら執筆した当事者研究。

Vol3.「認知症の私が伝えたいこと」　著:佐藤雅彦

→51 歳で若年性アルツハイマーの診断を受けた佐藤さん。「認知症は不便であるが、不幸ではない」「認知症になっても人生を諦める必要はない」と強く訴える一冊。

Vol4.「僕が前を向いて歩く理由ー事件、ピック病を超えて、いまを生きるー」　著:中村成信

→行政マンが突然、万引きによる現行犯逮捕。前頭側頭型認知症（ピック病）によるものでした。混乱や苦悩の中で、家族や仲間に支えられご本人が再生していく軌跡。

◎「認知症」を描いた映画

★「ファーザー（原題:The Father)」　監督:フロリアン・ゼレール

出演:　アンソニー・ホプキンズ　オリビア・コールマン

アカデミー賞２部門を受賞した作品。老いによる喪失と親子の揺れる絆が、記憶と時間が混迷していく父親の視点からていねいに描かれています。

★「長いお別れ」　監督:中野量太　原作:中島京子

出演:　蒼井優　竹内結子

日本の作品。久しぶりの帰省で母親から告げられた、父親の認知症。中学校の校長も務めた厳格な父親だった。夢や恋愛に悩む次女、夫の転勤で慣れない海外生活を送る長女、家族を支える母。ゆっくり記憶を失っていく父との７年間を、変わらない家族の愛をテーマに描きます。

※写真はイメージです。