

ケアプラザからのお知らせ

麦田

くるくるマルシェ♪

日時：12月22日（水）10:00～13:00

場所：麦田地域ケアプラザ 玄関口

お買い物したあと、「家まで持って行くの大変だなあ…」と思う時はありませんか？そんな方はスタッフまでご相談ください！ちょこっとお手伝いさせていただきます。今後の取り組みの参考とさせていただきます。

地元の新鮮お野菜たちも皆さんに美味しく食べられることを楽しみにしています！



麦田ケアプラザで土いじり(^^) /

園芸ボランティア講座 はじめます。

お家で園芸をしている人も、まったく土いじりをしたことがない人も、ちょっと出かけるきっかけが欲しい人も。麦田ケアプラザの敷地でお花を育ててみませんか？講座では、園芸の基礎を学ぶところから始めて、どのようなお花をどうやって育てるか？まで、講座参加者で考えます。気軽にケアプラザに足を運んでもらえる機会になれば…と思います♪

詳しくは麦田地域ケアプラザまでお気軽にお問い合わせ下さい！



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



おおむぎこむぎ

令和3年 12月号 (第 107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 川崎 博子

こんにちは。秋も終わりに差し掛かり、すっかり冬らしくなってきました。世間はクリスマスイベントの準備です。さむ〜い母と、コタツや湯たんぽなど、あたたかさが身に沁みますよね。皆さんが、落ち着く場所で、ほっこりとあたたかく過ごすことができますように。良いお年をお迎えください♪



麦田くるくるマルシェでも販売しているお野菜で簡単レシピ♪



◎ヤーコン

健康野菜として知られており、フラクトオリゴ糖・食物繊維などの栄養素があります。腸内環境を整え、便秘解消やコレステロール、血糖値、血圧などの数値を下げる働きがあると言われています。

<きんぴら>

- Step1. 皮を剥いたヤーコンを細切りにする
- Step2. ニンジンも同様に細切りにする
- Step3. 鍋にごま油を適量入れて熱したらニンジンを入れ、ある程度火が通ったらヤーコンを加えてしんなりするまで炒める
- Step4. しょう油とみりんを入れたら、水分がなくなるまで煮詰める
- Step5. 器に盛り、白ゴマをふりかけたら完成！



地域包括支援センターの職員に聞きました！

地域の印象を教えてください！

詳しくは2面へ

(近藤)おおらかで優しく、まじめな方が多い地域だと思います。困った方を見たらほっておけない！と心配して下さる方が多いです。

(倉元)気になる人がいたらほっておけない、温かい地域です。

(末吉)地域での見守りがあり、温かい地域だと感じています。私は初めて包括支援センターで勤務していますが、第3地区のみなさんに支えられているなどと思います。



今年はどうな年でしたか…？引き続き目に見えない恐怖と戦う年でもありましたね。しかし、働き方を見直したり、新たな「つながり方」が模索された年でもありました。知恵を絞った新しい技術に驚いたり、元々あるものの良さに気付く機会も多かったのではないのでしょうか。今年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。 麦田地域ケアプラザ一同



もくじ

- 【一面】簡単レシピ・包括職員紹介
- 【二面・三面】包括職員紹介・ヒューマンライブラリ報告
- 【四面】ケアプラザからのお知らせ



私たちにご相談ください! 麦田地域ケアプラザ 包括支援センターのお話し

麦田地域ケアプラザの地域包括支援センターでは、主任ケアマネージャー・社会福祉士・看護師の3人が連携して、地域から寄せられる様々な相談に対応しています。3人から少しお話を聞いてみました!



主任ケアマネージャー
近藤です!



社会福祉士
倉元です!



看護師
末吉です!

Q1.ケアプラザで日々どんなことをしていますか?

(近藤)総合相談(高齢者に限らず障害や子ども関連も受けます!)の他は、新任ケアマネさん向け研修の実施や民生委員さんと地域で活動しているケアマネさんの交流会の開催などを行っています。他は、ケアマネさんの支援をします。具体的には、ケアマネさんが担当しているケースについての相談を受け、一緒に訪問しながら支援方法について考えます。

(倉元)介護保険の相談・地域の「気になる方」の状況確認のための訪問・制度やサポートへ1歩踏み出すことに不安を感じている人のところへ訪問し、サポートにつなげること・これらのことを、その方の近くにお住まいの地域の方々のサポートをいただきながら支援を継続していくことなどを行っています。

(末吉)総合相談の対応や自宅訪問のほか、介護保険の要支援認定の方のサービス調整や、介護予防教室を開催しています。これまでヨガやフラダンス、ウォーキング講座を開催しました。自主グループ立ち上げや地域サロンの支援、ケアプラザの協力医と連携した医療講演会の開催も担当しています。

Q2.やりがいを感じる時と、難しく感じることを教えてください。

(近藤)相談者の方々それぞれが抱えている課題が解決したり、良い方向に向かい始める時はとてもやりがいを感じます。難しく思うのは、課題が多岐に渡っているケースへの対応です。包括だけでは対処が難しいことも多いので、関係機関との連携は必須です。

(倉元)「出口が見えない」ケースについてもあきらめずに関係者や地域の皆さんと検討を重ね、トライ&エラー、一喜一憂しながらもみんな一体となって同じ目標に向かっていく時。それがその方にとって良い方向につながった時はやりがいを感じますが、一方でなかなかそうならないケースもあり日々奮闘中です...

(末吉)対応した方の生活が良い方向に向かったり、企画した介護予防教室にみなさんが楽しく参加してくださっているとやりがいを感じます。総合相談でご本人やご家族が抱える問題が多く、なかなか良い方向へ向かわない時に支援の難しさを感じます。他機関との連携が大切です。コロナ禍で閉じこもりの方もいらっしゃると思いますが、介護予防の視点で支援をしていきたいです。地域でも介護予防教室を企画できるとよいなあと思っています。

Q3.さいごに一言お願いします!

(近藤)多くの方々が、住み慣れた地域で生活を続けることができるようお手伝いさせていただきたいと思っています!そうしていくことで、地域そのものもより良い地域になるのではないかと考えています。「困ったな」と思ったらお気軽にご相談ください。

(倉元)ケアプラザに来てもらうことを「待っている」のではなく「地域に出ていく」包括支援センターでありたいと思っています!

(末吉)これからも地域のみなさんのために頑張りたいと思います!どうぞよろしくお願いします。



ヒューマンライブラリーvol.3

YouTube 生配信も!

車椅子でいく大和町商店街!

10/23(土)、山手オープンタウン主催のヒューマンライブラリーvol.3が開催されました! 車椅子で生活する雄介さんと麦田地域ケアプラザの鈴木が大和町商店街を通り、街の人とお話ししながらぼ~とを目指します。到着後、雄介さんが自身の障がいについて話すという内容でした。シリーズで開催しているこの企画は、今年に入り3回目。毎回地域の色々な人が参加し、少しずつ山手オープンタウンの輪が広がっています。



山手駅で集合し、いざ商店街へ!
Zoom 配信の様子を YouTube でも生配信するという今までになかった発信に挑戦しました。スタッフもどきどき

まちの人たちと仲良くお話し♪
雄介さん人気者です(^O^)
お声がけいただいたお店の方々、
ありがとうございました!



車椅子の目線で、改めてふだん気づかない車が通る際の危険や段差に気づきます。



ぼ~と到着後、エレベーターで上がります。
ぼ~とスタッフの新保さんがきっちり見守ってくれています。



こんにちは~!
また来ます~!

「わかりにくい障がい」をテーマに話してくれた雄介さん。色々な「障がい」がありますが、一目見たり少し話すだけではわからない場合もあります。雄介さんは、見た目だけではわかりづらい自分の「障がい」について話してくれました。質問タイムでは、街なかで車椅子の人を見かけ、何か困っている様子だったらどのようにしたら...?という質問に「まずは話しかけてみてください」とアドバイス。困っているけど周囲に頼みづらい人も中にはいると話しました。山手オープンタウンは、「地域に障がいの理解を広げる」をテーマに、月に一度のミーティングをしながら、年に数回オープンなイベントを企画しています。今後もぜひご注目ください。



山手オープンタウン
YouTube チャンネル



当日の様子は
こちらから!