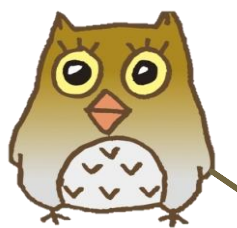


下和泉地域ケアプラザだより

《第140号》

※介護等のご相談は、あらかじめ事前に電話で
予約をお願いいたします（来館相談は17時まで）
※開館時間は、原則月曜～土曜9時～21時まで
（ただし18時以降の貸館利用は、要事前申請。）
日曜祝日17時までとなります。
第4月曜日は休館日（祝日の場合、翌火曜日です）



しもずく

介護保険認定
申請できます

特別養護老人ホーム
入所申込書あります

掲載された講座は感染拡大防止のため中止となる場合もあります

「おでかけサポーター連続講座」のお知らせ

新型コロナウイルスの流行で、外出をするにも今までとは違う行動や気遣いが求められる世の中になりました。「おでかけ」は心とからだの健康維持に大切なことと、実感された方も多いのではないのでしょうか。

こんな時期だからこそ、自分と自分を取り巻くあらゆる人が「おでかけ」への意欲を失わないために、安全で安心してできることは何だろう？を多彩な講師陣とともに楽しく学びます。お楽しみに！

下和泉のおでかけを考える会<準備会>主催

おでかけサポーター連続講座

一緒に歩けば、声をかければ、おでかけがスムーズになりそう。
だけど、何をしたらいいの？何て言ったらいいの？と思うことは
ありませんか？まずは「知る」ことから始めましょう。

11月22日（日）14時～16時10分（13時30分開場）

認知症と高齢者うつを理解しよう/新型コロナ感染予防対策と「おでかけ」
【講師】認定NPO法人横浜移動サービス協議会 副理事長 山野上 啓子（介護福祉士）
認知症キャラバンメイト 後藤 まゆみ

12月6日（日）14時～16時10分（13時30分開場）

からだの機能低下とこころの変化を理解しよう
【講師】NPO法人アニミ 理事長 服部 一弘
一般社団法人スマイル・アゲイン 代表理事 櫛田 美知子

1月17日（日）14時～16時10分（13時30分開場）

「地域で支える」をみんなで考える 【講師】MT+ラボラトリー 代表 小暮 寿子

場所 下和泉地域ケアプラザ 2階 多目的ホール ※開場時間前は入室できません

定員 25名※先着順・要事前申し込み・3回とも参加できる方優先

申込方法 お電話にてお申込み下さい。



下和泉のおでかけを考える会<準備会>とは

誰もが外出への意欲を失わないために、地域でできることを探してみよう、と下和泉地区の団体が構成した会です。
現在は、思わずお出かけしたくなる♪下和泉地区住民の「ときめきポイント」が詰まった、「ぽかぽかマップ」の作成に取り組んでいます。

【申込先】

横浜市下和泉地域ケアプラザ

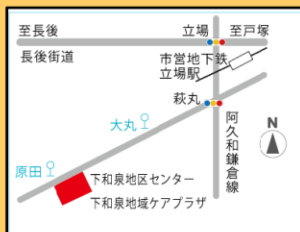
TEL：045-802-9920

FAX：045-802-9927

担当：木下

※サポータープロジェクト

企画協力 認定NPO法人横浜移動サービス協議会
事務局 横浜市下和泉地域ケアプラザ



下和泉のおでかけを考える会
<準備会>の活動

★ケアプラザ部屋利用者懇談会や下和泉サマーフェスティバルで、身近で魅力的な場所「ときめきポイント」を聞き取り調査しました。

（2019 年夏）

★「バリアフリー散策」を体験して、おでかけがスムーズになる声掛けやお手伝いのポイントを学びました。

（2019 年秋）

★思わずお出かけしたくなる♪「ときめきポイント」を掲載した、「ぽかぽかマップ」を作成中。お楽しみに！

Twitter 始めました

職員の日常、講座のおしらせ、地域の情報などなど…を、つぶやいています





地域ケアプラザ協力医 柏木医師より



新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状の有無	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばし高熱を呈する
潜伏期間	1～14 日（平均 5.6 日）	1～2 日
無症状感染	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない
ウイルス排出期間	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は 10 日以内	5～10 日（多くは 5～6 日）
ウイルス排出ピーク	発病 1 日前	発病後 2、3 日後
重症度	重症になり得る	多くは軽症～中等症
致死率	3～4%	0.1%以下
ワクチン	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる
治療	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、パロキサビル、マルボキシール
ARDS (急性呼吸窮迫症候群)の合併	しばしばみられる	少ない

症状から新型コロナウイルス感染症とインフルエンザを見分けるのは難しいうえに、両方を検査するには、一般的なクリニックでは難しく発熱外来の混乱が予想されます。そのためインフルエンザの予防は必須です。高齢者はインフルエンザワクチンを打ちましょう。65 歳以上の方は無料です。（※令和 2 年度に限る）

今シーズンのワクチンは約 6300 万人分の供給が見込まれています。10 月前半からは重症化しやすい 65 歳以上の高齢者、10 月後半からは医療者や基礎疾患がある人などに対し、接種が始まっています。

新型コロナウイルス感染症のワクチンはまだ、ありません。

その為、引き続き、人混みを避け、マスクを着用し、うがい、手洗いを励行しましょう。最後に私からのお願いですが、今年は例年と違い、発熱患者さんの取り扱いが、厳重となっています。熱がでたら、直接来院せず、必ず電話をしてから、その指示に従ってください。よろしくお願いします。ウイルスに負けないように、この冬を乗り切りましょう。

柏木医院 院長 柏木昭人

*** 協力医による健康相談日(事前予約) ***

11 月 6 日 (金)・12 月 4 日 (金)

13:30～14:00 下和泉地域ケアプラザにて





地域包括支援センター便り

今だからこそ！

日々の健康を維持するための生活のポイント

外出が減り、自宅でも動かない時間が多くなると、身体や頭の動きが低下してフレイル（虚弱）が進みます。感染予防をしながらも、フレイルを予防していきましょう！



① 運動をしよう 転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・人込みを避けて散歩。座っている時間を減らし、足踏みなど身体を動かす。
- ・家事（庭いじりや片付け、調理など）や農作業などを積極的に行う。
- ・ラジオ体操、ハマトレ、スクワットなどを習慣にする。
- ・身近な地域で行っている体操サークルに参加をする。（下記以外にもありますのでお問合せください）



グリングリン体操

第1・3・4 火曜

10:15~11:45

場所：下和泉地域ケアプラザ

会費：2か月で1000円



体操の会

第1・3 月曜

13:30~14:30

場所：下和泉地域ケアプラザ

会費：無料



おたっしゃクラブ

金曜 10:15~11:30

場所：下和泉地域ケアプラザ

下和泉地区センター

会費：1回500円

※コロナの為、
現在休止中



② バランスよく食べよう

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとりましょう。

- ・3食欠かさずバランスよく食べる。

配食サービスの活用や、この機会に料理にチャレンジ



しもずく体操の会

第4月曜 10:00~11:30

場所：下和泉連合町内会館

会費：1回200円



③ お口の健康に気をつけよう

お口の清潔を保つことは感染予防にも有効です。

- ・毎食後、寝る前に歯磨き。
- ・よく噛んで食べる、お口周りの筋肉を保つ。

マスクをしていても笑顔を心がけよう



④ 人との交流を

家族や友人と話し、心を元気に。

- ・電話や手紙、メール、SNS で交流。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



困ったときは相談を 一人で抱え込まないで。



地域の身近な総合相談窓口！下和泉地域ケアプラザ

- ・介護保険に関すること・介護保険認定申請
- ・両親と同居し介護をしたい
- ・運動や交流の機会が欲しい
- ・一人暮らしでの不安や心配ごと
- ・お金の管理や契約に自信がない
- ・近所に心配な人がいる
- ・ボランティア活動をしたい
- ・認知症について知りたい

11月13日(金)

認知症講座が
あります！

電話・来館・訪問にてご相談をお受けします。

地域の身近な相談窓口 地域包括支援センター

社会福祉士 主任ケアマネジャー 看護師
中村(琴)・伊佐、三島、中村(歩)



来所のご相談はあらかじめ事前予約をお願いします。



みんなで「おいもほり」を 楽しみました！



顔と同じ位の大きなおいも



6名が2か所に別れて、小さな
子ども達のサポートに大活躍！

前日までの雨がすっかり上がり
当日は富士山が雪化粧した様子を眺めな
がら、たくさんのご家族が参加してくれ
ました。

今年は、コロナ禍の影響で地域のお祭
りも中止になり、地域の方から畑で作っ
ている、さつま芋の有効活用について相
談がありました。

今回は「子育てネットワーク」の皆さんで
おいもほりのイベントを計画しました。

短い時間でしたが、157名の参加があ
り、泉が丘中学校の生徒6名もボランテ
ィアで参加してくれました。



家族みんな参加 たくさんの
さつま芋が掘れました！！



10月12日～ 部屋利用の変更について

利用時間が、原則下記の時間になっております

午 前：10：15～11：45
午後Ⅰ：13：30～15：00
午後Ⅱ：15：30～17：00
夜 間：18：00～19：30

- ・健康麻雀・吹き矢・歌団体・吹く楽器も
利用可能となりました。
- ・利用時は、検温・マスク着用・消毒・手
洗いを必ずおこなっていただきます。

原則、連続利用は、3時間になります。

介護予防プランナーを 募集しています！

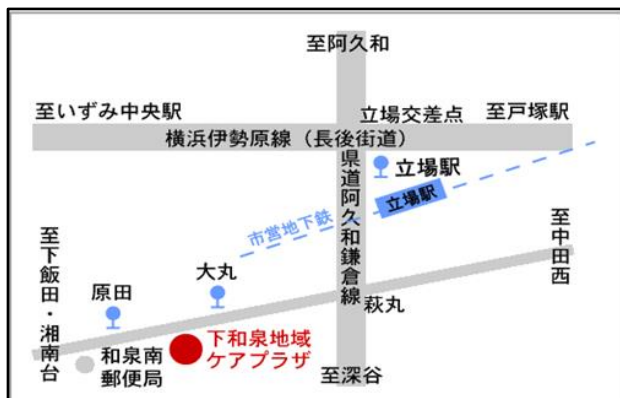
内容：要支援の方のケアプラン作成 等
資格：介護支援専門員・看護師・社会福祉士の
いずれかをお持ちの方。時給や勤務日数等、
詳細につきましてはお電話にてお問合せ下さい。

担当：高橋



赤い羽根共同募金は・・・

社会福祉を目的とする様々な事業活動に
幅広く配分されています。地域ケア
プラザにも募金箱を設置しています。



下和泉地域ケアプラザだより〈第140号〉

発行日：令和2年10月25日

発 行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 好朗

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927