

豊田地域ケアプラザ イベントカレンダー 10月

月	火	水	木	金	土	日
このカレンダーに掲載されているイベント等につきまして、申し込みや不明点などありましたら、豊田地域ケアプラザ（TEL：864-5144）までお気軽にお問い合わせください。			1 豊田 CP ガーデニング部 9:30～11:00	2 和田先生の健康相談 13:00～13:30	3	4
5 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	6 遺言・相続・成年後見制度講座 14:00～15:30 於:地区センター	7 弁護士さんからの お話。	8 未就園児の親子のサロン。 保護者同士の交流や 子育ての悩みを 話せる場です。 絵本の読み聞かせ や手遊びなどの 時間も。	9 豊田育児教室 10:00～11:30	10	11 貸館休業 デイサービス 通常営業
12 豊田スクエア ステップ 10:00～11:30 レコード喫茶 13:30～15:30	13 親子の広場 ぽっかぽか 10:00～12:00	14	15 豊田 CP ガーデニング部 9:30～11:00 子育てサロンの～びのび 10:00～11:30 会場：千秀センター	16 子育てティー サロン ※要予約 10:30～11:30 和田先生の健康相談 13:00～13:30	17	新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止になる場合があります。ご了承ください。
19 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	20 参加費：200 円	21 ご近所茶話会 ※要予約 13:00～14:00 15:00～16:00	22 同じ内容で 前半・後半 2 回開催です。 詳しくは 3 ページを ご覧ください。 参加費：100 円	23 豊田スリー A プログラム 13:30～15:15	24 権利擁護相談 会（要予約） 13:00～15:00	
26 豊田スクエア ステップ 10:00～11:30 3B 体操 A:高齢者体操 13:00～14:30 B:中高年体操 14:45～16:15	27 金井町スクエア ステップ 10:00～11:30 金井町内会館	28 AIAIAI の会 13:30～15:30 飯島町内会館	29 学業や子育てと ご家族の介護を 両立されている方。 一緒に悩みを聞きあ たり情報交換をしま せんか？ 学生の方 でも参加いただけ ます	30 ポイント換金でき る魅力ある 65 歳 以上の方対象制度 です。詳しくは 3 ページをご覧ください。	31 ヤングケアラ ー・ダブルケ アラーのつど い 13:30～15:30	



「ご近所茶話会」再開しました！

新型コロナウイルスによる活動自粛が続いた中で、感染予防をしっかりと整えた上で、ボランティアの皆様と共に準備を行い開催しました。
～中面に関連記事掲載～

10月の豊田地区あいさつ標語

あいさつで 笑顔の花を 咲かせよう

発行：横浜市豊田地域ケアプラザ 栄区飯島町 1368-10 電話：864-5144 責任者：所長 三木 渉
この広報紙は町内会自治会の皆様のご協力を得て回覧させていただいております



～ご近所茶話会、再開しました～

コロナ禍で開催できておりませんでした「ご近所茶話会」ですが、高齢の方々にご参加いただくため感染防止をしっかりと上で再開できるよう検討を重ね、9月からの再開となりました。参加人数を制限して午前と午後の2部制とし、ソーシャルディスタンスが保てるように席も間隔を空けるなどしています。

9月は毎年敬老会で、本来ならみんな揃ってのお食事会でしたが今回は食事なしで時間も短い開催となっています。久しぶりに会えたお仲間に「元気だった?」「何してた?」など会話が途切れることなく、あちらこちらから楽しそうな声にあふれていました。

久々の「サザエさん体操」、久々の脳トレ。どれもこれもが新鮮で「あら、こんなに動けなかったかしら?」とか「まだまだ余裕があるぞ～」などの声も。

自粛期間という非日常が長く続いたこともあり、少しずつ戻ってきた日常の大切さを感じる時間となりました。



▲脳トレのルール説明中



▲昨年の皆勤賞の方を表彰

脳トレは「一文字替えて」ゲームで少々難易度が高かったものの、ああでもない、こうでもないと言い合える相手がいることの楽しさを味わいました。また、昨年度の皆勤賞もやっと表彰することができました。

今後もご近所茶話会は今まで通りとは行きませんが、工夫をしながら毎月開催いたしますので、頭や体を少し動かしてみたい方、みんなで楽しく過ごしたい方などはぜひお申し込みの上、ご参加ください。

～今後の茶話会の日程～（要予約）

10/21(水) 11/18(水) 12/16日(水) 1/20(水) 2/17(水) 3/17(水)

会場の人数制限のため 【前半】13:00～14:00 【後半】15:00～16:00

と2回に分けての開催となります。ご都合の良い時間帯でお申込みください。

申込みは豊田地域ケアプラザ(TEL864-5144)まで。



横浜栄共済病院 出張健康コラム

コロナ渦と医療現場の現在 ～過度な受診抑制に注意しましょう～

現在の新型コロナウイルスのワクチンも特效薬もない状況では、「感染しない、重症化しない」ために人との接触を控え、距離を保ち、外出する場合にはマスクを装着、帰宅したら即行で手洗いと言う100年前のスペイン風邪の流行期と同じ方策を取らざるを得ません。その結果、病院を受診する市民の皆さんの数も大きく減少しています。日本病院会をはじめとする3団体が本年4月から6月までの受診動向の全国調査をしました。昨年同期と比較して、外来受診者は17%減、入院患者数は11%減、手術件数は19%減との割合でした。病院でクラスターが発生したとの報道もあり、怖くて病院を受診することを控えた市民の皆さんが数多くおられます。

このことが何をもたらしたでしょうか。70歳代のある女性は定期的に通院して生活習慣病の診察を受けていましたが、2月に受診したのは怖くて外出を控え、7月に受診した際には数値が悪化し、足元もふらつき、よろよろの状態だったと担当の医師から聞きました。岩手県は新型コロナウイルス感染患者が7月28日まで一人もいない空白県でしたが、4月の死亡数は例年より約8%多く、受診控えが理由でないかと言われています。受診を控えたことにより、持病が悪化して、進行がんが増えた事例も盛んに伝えられています。

病院では県の感染防止対策基準に則り、二重、三重の対策を行っています。患者さん入り口を一カ所に絞り、来院される方全員の発熱をチェックし、少しでも疑いのある方は発熱者専用外来での診察に回っていただきます。緊急入院、手術を受ける方にはあらかじめPCR検査を受けていただき、入院後の面会制限も継続しています。職員は1患者1処置毎の手洗い、必要な時の个人防护具の装着という標準予防策を実施し、さらに感染経路別予防策を追加しています。

医療は不要不急のものではありません。過度に自粛することにより、体調不良、持病の悪化、悪性腫瘍の進行につながる場合があります。必要な医療や健診の未受診を招くことがない様にしてください。皆さんの健康の砦となるべく病院は厳重な感染防止対策の中で運営されていますので、安心して受診してください。



▲病院長 細川 治 先生

お知らせ

申込みやお問い合わせは
豊田地域ケアプラザまで!
TEL:864-5144

ご参加
お待ちしております!



豊田地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
りっぶるん

講座「シニアライフノート」を書いてみよう! 参加者募集

新型コロナウイルスの流行で、今までとは違う感覚での生活が求められています。いざという時は、思いのほか突然やってきます。そんなときの準備のために「シニアライフノート」(いわゆるエンディングノート)があります。そのノートを書くために必要な情報を講座にしました。是非ご参加ください。

延命治療とその準備

▶日 時:11/12(木)15:00～16:30
▶場 所:豊田地域ケアプラザ

最後の時を自宅で迎えるために

▶日 時:12/3(木)15:00～16:30
▶場 所:豊田地域ケアプラザ

司法書士による 「権利擁護相談会」

遺言や相続、成年後見制度などの無料個別相談です。1組30分ですがこの機会にぜひご相談下さい。
ご予約は豊田地域ケアプラザまでお電話ください。

▶日 時:10/24(土)
13:00～15:00
▶場 所:豊田地域ケアプラザ

よこはま シニアボランティアポイント 登録研修会 参加者募集

ボランティア活動を行うとポイントが貯まり換金または寄付することができる横浜市の制度です。制度について説明します。登録も受け付けます。

▶日 時:10/25(日)
13:30～16:00
▶場 所:豊田地域ケアプラザ
▶対象者:65歳以上の方