

潮田地域ケアプラザ便り

うしおダック

令和3年1月1日発行
(福)横浜市社会福祉協議会
横浜市潮田地域ケアプラザ
【電話】045-507-2929
【FAX】045-507-2930
【ホームページ】

www.yokohamashakyo.jp/ushioda/index.html

新年のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。

皆様素敵な新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

さて、昨年は未知なる感染症とともに、日常生活に制限を強いられる一年でしたが、潮田神社の獅子頭も拝見でき、大きな活力をいただきました。

当施設も地域の皆様のお力添えにより無事に一年を締めくることができました。改めてお礼申し上げます。

「未知なるものに正しく恐れる」という共通意識のもと、出来ることを模索した1年でもありました。今年もしばらくは模索することになると思いますが、こんな時だからこそ、出来たことをみんなで祝い、頑張っている自分をほめていきたいと思います。

皆様、どうぞご自愛いただき、皆様と共に祝う機会をたくさん作っていききたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

所長 笹原 一美



毛糸をお譲りください！



潮田地域ケアプラザ キャラクター
うしおダック ♥ ダリア

デイサービスでは、利用者様の個別レクリエーションで編み物を行う予定です。

ご家庭で余っている「太めの毛糸」がございましたら、ケアプラザへご寄付いただけると幸いです。

潮田地域ケアプラザ



1月号 もくじ

1面・・・新年のごあいさつ

2面・・・ケアプラザの活動について

3面・・・協力医健康コラム

4面・・・ランタンフェスタ報告・下町茶房



～ケアプラザの活動報告～

報告 民生委員とケアマネジャーとの懇談会

潮田5地区の民生委員の皆様と、潮田エリアに利用者のいるケアマネジャーの皆さんを、ケアプラザにお招きし、直接顔を合わせて話し合う懇談会を開催しました。

立場は違っても地域の支援者として活動されている方々です。昨年は大会場に大勢が集まり、たっぷり話し合いましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防のため3密を避けて、11月16日・18日、12月11日の3回、各日2会場に分けて開催しました。

ケアプラザに寄せられる相談の集計から、潮田地区ではコロナ禍の中で高齢者が出かけることを控え、ご近所とのあいさつなど日常的なつながりも減って自宅にこもりがちな生活となっているために、認知症や体力低下などに関する相談が増えていることが判りました。

そのことを皆様にお伝えし、コロナ禍の新しい日常で、どのような苦労をされているか、どのように連携すれば良い支援につながるのか、じっくりと話し合うことができました。



多目的ホールのグループと、リモートでつながりました。

報告 認知症キャラバン・メイト連絡会



11月4日（水）ケアプラザにて認知症キャラバン・メイト連絡会を開催しました。当日は潮田エリアで活動中のキャラバン・メイトの皆様、16名にご参加いただきました。



紙芝居の実演中！

コロナ禍で地域の皆様向けの認知症サポーター養成講座の開催が困難な中、情報交換や各々のスキルアップを目的に集合しました。

昨年度のケアプラザでの活動報告や紙芝居の実演等を行い、楽しい雰囲気の中で連絡会を行うことができました。出前講座をご検討の際には、感染防止対策を行った上での開催が可能ですので、ケアプラザへご相談ください。

※認知症サポーター養成講座とは

認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者（認知症サポーター）を養成する講座です。

※キャラバン・メイトとは

認知症サポーター養成講座の講師役を務める人です。（所定の養成研修を受講し登録が必要）

施設協力医 きむら記念クリニック

河合裕子先生の健康コラム



～冬の感染症について～

寒くなってきました。

冬は、感染症が流行しやすい時期です。というのは、冬の低温・低湿度はウイルスにとって最適な環境です。また、冬は人の免疫力が低下しやすい時期でもあります。これは、寒さ+外気の乾燥+体内水分量の減少（夏場より水分を飲むのが減る）が免疫力を低下させるからです。

冬に流行する主な感染症には、インフルエンザ・ノロウイルスによる感染性腸炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎などがあります。今年はそれに加えて新型コロナ肺炎もあり、心配が増えました。

家庭や会社でウイルスを広めないポイントは、

- ・ひとりひとりが日常生活での予防を心がけること。予防は自分だけではなく、他人のため、社会のために必要です。
 - ・咳やくしゃみが出る時は、咳エチケット ⇒ 飛沫感染予防
 - ・速乾性の消毒アルコールの設置 ⇒ 接触感染予防
- などです。

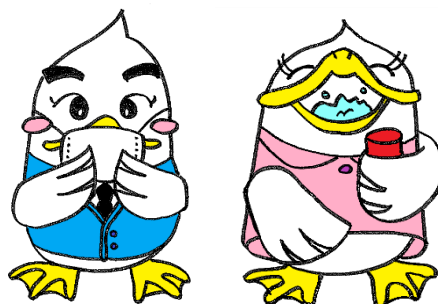
ただし、いくら普段から気を付けていても、感染してしまうことはあり得ます。

そうすると、特にお一人暮らしの方は突然生活に困ることにもなりかねません。

万一のために、

- ☐ マスク ⇒ 不織布マスクが推奨されています。
- ☐ 経口補水液（ゼリー含む）⇒ 500～1000ml/日を摂取目安量として購入しておきましょう。
- ☐ 食料品 ⇒ レトルトおかゆ、即席スープ、缶詰（肉・魚・果物 など）があると便利です。備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしましょう。
- ☐ 消毒剤、除菌スプレー
- ☐ 使い捨て手袋
- ☐ 紙皿・紙コップなど使い捨てできる食器

などを用意しておくといよいでしょう。



報告

クリスマス☆ランタンフェスタ 2020

12月19日（土）に潮田公園プールにて開催したランタンフェスタ（主催 潮田公園・ケアプラザ）は、潮田中央地区連合会の協力のもと、検温・消毒・名簿作成などの感染対策を行いながら大盛況で終えることができました。潮田神社をバックに、プールの水面に映るキャンドルの灯がとても幻想的でした。

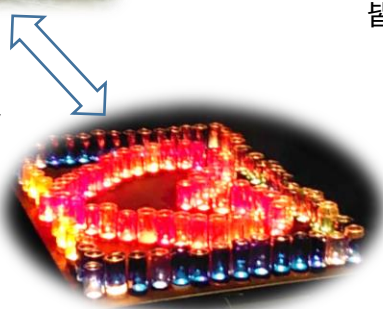
楽器演奏やランタン作りをご協力いただいた多くの団体・個人の皆様ありがとうございました。アンケートでは「また来年も開催してほしい。」「ランタンの灯に癒された！」などの意見を多くいただきました。来年も開催できるよう、公園事務所と地域の皆様と検討してまいります。



プールに浮かぶハート型のキャンドル



皆様が作ったキャンドルホルダーの数々



紹介

下町茶房でお待ちしています！

下町茶房は「探しものや忘れ物が増えた！」「ひとの名前が出てこない」など、あれ？と感じる自分のことや家族のことを気軽に話せる場所です。コロナ禍で認知症などの介護をされているご家族やご本人は、出かけたり、相談できる場所が少なくなっています。そんな皆様にとって、ゆっくりとくつろげる居場所です。キャラバン・メイトの方々がサポートいたしますので、ちょっとひと休みしませんか。

- ・毎月第3火曜日
 - ・13時～15時 出入り自由
 - ・潮田地域ケアプラザ前 PORTにて
- ※感染対策のため、お茶菓子の提供は行っておりません。



～休館日のお知らせ～
横浜市潮田地域ケアプラザの
休館日は毎月**第4日曜日**です。

＜お問合わせ＞
横浜市潮田地域ケアプラザまで
電話 045-507-2929
FAX 045-507-2930

