

潮田地域ケアプラザ便り

うしおダック

令和3年3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

重要なお知らせ

休館日の変更について

4月より、潮田交流プラザ（国際学生会館・潮田地区センター・潮田地域ケアプラザ）の休館日を統一するため、ケアプラザの休館日が毎月第4月曜日に変更となります。

なお、デイサービスは年末年始を除いて実施しております。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解の程よろしくお願いいたします。



旧休館日 第4日曜日

↓
新休館日 第4月曜日 ※祝日の場合は翌日

(年末年始 12月29日～1月3日を含む)

⚠ 全館停電について【3月22日(月)】 ⚠

上記日程で潮田交流プラザの電気工事により終日停電となります。ケアプラザはデイサービスと貸館業務は休止いたします。ご利用の皆様にはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、各種ご相談は下記の電話番号で終日受け付けております。

045-507-2132（相談専用電話番号）

潮田地域ケアプラザ



3月号 もくじ

- 1面・・・休館日変更のお知らせ
- 2面・・・GOGO健康講座について
- 3面・・・利用者アンケートについて
- 4面・・・新型コロナウイルス関連



報告

GOGO 健康講座を開催しました！

1月15日、19日、26日、2月2日の4日間で、潮田公園コミュニティハウスにて「GOGO 健康講座」を感染対策を十分に行いながら開催しました。いくつになっても、できるだけ自立した生活を送るために必要な運動や口腔ケアなどについて各講師より紹介しました。今後もこのような講座を順次開催いたしますので、その際にはぜひご参加ください。

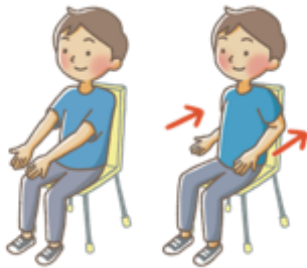


講座の様子

今回は「ビーアウェイク」代表の久野様より「こんな時代におすすめの体操」をご紹介します。

家で過ごす時間が増えたこの1年。どうしても家にいると、無意識に活動量が減ってしまいます。小さな努力は将来の自分の糧になると思ってぜひやってみましょう！

歩幅が狭くなった？つまづくことが増えた？
そんな時はコレがおすすめ！



①肩甲骨よせ

てのひらを天井に向け両手をおへその高さで前に出します。
肘を曲げながら引き肩甲骨を寄せます。

回数目安 10回 2セット

目的 姿勢をきれいにして歩幅を広げる
つまづきによる転倒予防

「よっこいしょ」が増えた。立ち上がるのが少し不安 ...
腰の調子がイマイチよくない ... そんな時はコレがおすすめ！



②骨盤ぜんご

椅子に浅目に腰掛け、背もたれに寄りかかる動きと、
前にお辞儀する動きを繰り返します。

回数目安 3時間おきくらいに10回

目的 腰を柔らかくして腰痛予防
立ち上がるための準備動作の練習

足がつる・こむら返りがおきる ...
足のむくみがあって足が重たい ... そんな時はコレがおすすめ！



③ふくらはぎほぐし

片足のふくらはぎを、反対の膝の上に乗せ膝の
固い部分を使ってグリグリほぐします。

回数目安 左右30秒ずつ

目的 足のむくみ、冷え、つる対策
歩ける距離を伸ばす（歩きやすい足）

体操監修：久野秀隆(ひさのひでたか) ブログなどでも体操紹介しています。

※このページの内容・画像などの無断転載・無断使用を禁じます。

報告

利用者アンケートについて

昨年 10 月にケアプラザをご利用の地域の皆様に、アンケートのご協力をいただきましたので結果をご報告いたします。たくさんのご意見をありがとうございました。

いただいたご意見をもとに、業務改善に努めてまいります。

実施期間 令和 2 年 10 月 12 日～11 月 11 日 回答総数 86 件 4 点満点

窓口対応の全体的な印象はいかがですか	3.8
職員に気軽に不満や要望を伝えられる雰囲気がありますか	3.9
窓口はプライバシーに配慮され話しやすく工夫されていませんか	3.7
職員の説明はわかりやすかったですか	3.9
職員はあなたの話を十分に伺い、誠実な対応をしていますか	3.9
職員はお待たせすることなくすぐに対応しましたか	3.9
職員の言葉遣いはいかがですか	3.9
職員の身だしなみはいかがですか	3.9
職員のあいさつはいかがですか	3.9

いただいたご意見等

- ・女子トイレがきれいになって大変よかったです。エレベーターも安心して使用できるようになりました。
- ・将来のことについて今後も相談していきたい。
- ・とても頼りにしています。
- ・講座・イベント等がもう少しあったらよいと思います。
- ・介護が必要になり、これからの事がとても不安になっているときから、現在でも色々と相談にのって頂き本当に感謝しています。

潮田地域ケアプラザ キャラクター
うしおダック ♥ ダリア



改善宣言

- ① すべての職員が同じ対応をできるようツールを作成し、窓口対応のサービス向上を目指します。
- ② 落ち着いて相談ができるようパーテーションの使用や事務所職員の配慮など環境を整えます。
- ③ 安心してサービスを利用できるようパンフレットなどを活用し、丁寧な説明を心がけます。

新型コロナウイルス感染症関連

ワクチン接種に関する詐欺に注意！

新型コロナウイルスに関連し、保健所や自治体の職員、医療機関を装った詐欺が発生しています。電話やSMSなどで「高齢者は優先的に受けられるので、接種のために10万円振り込んでほしい。」「新型コロナウイルスのワクチン接種ができるので家族構成を教えてください。」などと、お金をだまし取ったり、個人情報聞き出そうとする手口が報告されています。国や自治体がワクチン接種に関してお金を請求することはありません。

ワクチン接種費用は**無料**です。

不審な電話を受けた時は、電話を切って応じないようにしましょう。

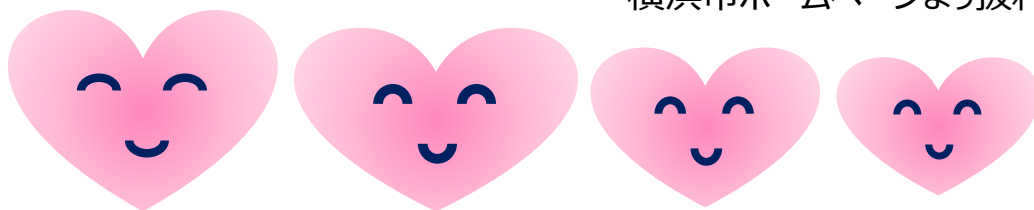


♡ 相手の立場を理解し、思いやる行動を！ ♡

新型コロナウイルス感染症は誰にでも感染しうる病気です。目には見えないウイルスに不安や恐れを感じることもあるでしょうが、私たち一人ひとりがお互いを思いやるころを持ち、お互いを支え合って生活することが大切です。立ち向かうべき相手はウイルスであって人ではありません。

それぞれの立場で今できることを行っていきましょう！

——横浜市ホームページより抜粋——



アマビエ ♡ ダリア

お礼 たくさんの毛糸をありがとうございます

1月号でお願いいたしましたデイサービスのレクリエーションで使用したいための毛糸の寄付につきまして、たくさんのご協力をいただき誠にありがとうございました。

大切に活用させていただきます。



～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

