

「住んでよかった！」みんなが思える まちづくり

# さくらだより。

平成23年 10月号

## 正しい使い方、ご存知ですか？

□車いすの使い方

□杖の使い方

□片麻痺のある方を介助する方法

上記の項目に興味のある方、知りたい方は是非いらしてください。  
専門の方が実技を交えて丁寧に教えてくださいます！！

## 健康講座「知って得する福祉用具」

日 時 **平成23年11月4日(金)**  
**13:00~14:30** (受付12:45)

会 場 上倉田地域ケアプラザ(多目的ホール)

講 師 泉 和夫 福祉用具専門相談員

(イノベーション オブ メディカルサービス)

対 象 福祉用具の使い方を知りたい方

介護をされている方

定 員 **30名**

参 加 費 **無料**

内 容 福祉用具の使い方(説明・実践)

持 ち 物 杖などをお持ちでしたら。

受付期間 **10月10日(月)~ 電話にて受付**

お申込み・お問い合わせは・・・**865-5700**

福祉用具とは…杖や車いす、介助用ベッドにスプーンやフォークなど、使用する方をサポートする道具のことです。



# 秋ノバテ

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、天候がガラリと変わりやすいこの秋口には、とくに体調を崩しやすくなります。

それが、夏バテならぬ「秋バテ」。

従来の夏バテは真夏に高温多湿の影響で体調を崩し、暑さが和らぐと回復しましたが、現代では最も暑い時期を乗り切った人でも後で不調が起こります。原因は「夏場の冷え」。今年も猛暑日が多く、ビールなどの冷たい飲食物を多く取ったりして、体を冷やしすぎる傾向がありました。室内外の気温差が大きいと自律神経の働きが乱れやすく、倦怠感などが起こります。また冷たい飲食物の多量摂取は胃腸機能を低下させます。

このように夏場の冷えにより体が弱った状態に、この頃の急激な寒暖差に体が対応しきれず、体調を崩しやすくなってしまいます。



## 対策

すぐに体を温める食生活に切り替えるのが大事。特に夏の暴飲暴食で弱った胃腸を整えるためにもスープ系の食事を多く取り入れてみましょう。

また、夏の続きでシャワーのみで過ごしている人は、2日に1回でも湯船につかりましょう。とにかく体を温めるようにして、秋バテを克服しましょう。



協力医「ながの先生」の健康メモ

## 協力医「ながの先生」の健康相談!

「ちょっと気になるけど、こんなことお医者さんに聞いて良いのかしら？」

病気や健康に関するそんな疑問ありませんか？

ケアプラザでは協力医の先生にいらしていただいて、地域の方の疑問や相談に応じています。

健康管理や、上手な病院へのかかり方など日頃の健康について、ご相談ください。

**日時: 毎月第2, 3, 4火曜日 12:50~13:45**

※ 10月は11, 18, 25日です。

※ 日程に変更がある可能性があります。

**場所: 上倉田地域ケアプラザ 地域ケアルーム**

**先生: ながのクリニック 永野院長(専門は胃腸科)**

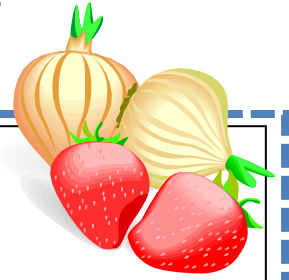
**定員: 先着各2名程度**

**申し込み方法 事前に電話か直接ケアプラザへ。(当日10時までにお申込下さい。)**

**申込: 上倉田地域ケアプラザ「健康相談」係まで**



小さい子どもさんのご飯づくりって悩みますよね。そこで、「家族で食育」してみませんか？  
食事について戸塚区食生活等改善推進員（戸塚区ヘルスメイト）さんが、お話ししてくれます。  
また、ケアプラザと一緒に調理をする講座も行ってくださることになりました。  
両方申し込んでもよし！どちらかだけでも十分わかる内容になっております。  
家族そろって、ご参加ください！！



## 食育講座①

**内 容**：学ぼう！食事のこと（講座、調理見学、試食）

**日 時**：平成23年11月25日（金）10時～

**参加費**：無料

## 食育講座②

**内 容**：子どもと一緒に作ろう！おいしい食事♪（調理、試食）

**日 時**：平成23年12月 4日（日）10時～

**参加費**：1家族 200円（保険料・材料費）

**場所**：上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

**講師**：戸塚区食生活等改善推進員

**対象**：未就学の子どもさんがいる家庭 10組（パパも大歓迎！！）

**申込**：平成23年11月2日（水）10時～先着順にて

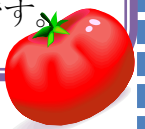
※申し込みの際は両方の参加か、どちらかのみでの参加かお伝えください。

※アレルギーのあるお子さんはおしえてください。

**申込先**：045（865）5700 地域活動交流まで

共催：戸塚区食生活等改善推進員  
上倉田地域ケアプラザ  
（食育講座②のみ）

※ 食育講座①は市の  
「ふれあい交流」事業です。



## ハートプラン実施中です！

地域の皆さまと作りあげたハートプラン。現在計画に沿って実施をしています。  
今までの活動、また新たな活動も地域の方と行っていければと考えています。  
今月は皆様の地域に、計画のパンフレットが回覧されるとのこと。是非ご覧ください！  
また、HPからもご覧いただけるほか、区役所でも配布されています。

<http://www.city.yokohama.lg.jp/totsuka/fukuho/keikaku/keikakusho2/kamikurata.pdf>



デイサービスでは、外出や習字・ペーパークラフト・工作・ゲーム等  
 多彩なレクレーションを楽しんでいただいています。  
 夏にはケアプラザ恒例 流しそうめん&夏祭りを行いました。  
 その他にも体操やおいしいお食事などをご用意し  
 一日を豊かに過ごしていただけるようにと思っています。



デイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。  
 時間は10時～16時のうち都合のよいお時間で  
 利用者様のお話し相手、浴後のドライヤーかけ、  
 お茶出し、外出レクリエーションの参加など

鬼島・橋本までお気軽に！

## デイサービス便り

## ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～  
**横浜市上倉田地域ケアプラザ**

横浜市戸塚区上倉田町 259-11  
 電話：045 (865) 5700  
 相談用：045 (865) 5701  
 FAX：045 (865) 5711  
 E-mail：[kamikurata@hirakukaicp.or.jp](mailto:kamikurata@hirakukaicp.or.jp)

地域ケアプラザは、様々な住民の暮らしやすい生活を支援する地域の福祉施設です。  
 ケアプラザには、福祉保健相談窓口があります。 住民の方の生活を豊かにする講座を行ったり、  
 高齢の方が利用するデイサービスや、介護保険に携わるケアマネジャーがいます。  
 これらの機能が連動して、地域に住む様々な方への支援をしていきます。  
 ケアプラザは「変わりゆく戸塚」を、住民と同じ目線で見つめていきます。  
 さくらだよりは、下記のHPでも見る事が出来ます。

[http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza\\_kamikurata/index.html](http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html)