

「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24年 2月号

～認知症を理解し安心して暮らすために～

第5回 “認知症” ミニ講座

平成24年2月26日(日)

13:30～15:45(受付開始 30分前)

恒例になりました マナーハウス南横浜での認知症ミニ講座を本年も開催致します。

本年度も認知症の理解や具体的な対応と、施設での看取りをテーマにしました。マナーハウスでの具体的な看取りの事例などをお聞きしたいと思います。

今年も「マナーハウス南横浜」水野社長をお迎えしてお話をお聞きします。ご参加をお待ちしています。

正しく知って、みんな
で支えよう



会場:マナーハウス南横浜
テイサービスルーム

定員:20名(参加者自由)

上倉田地域ケアプラザ

865-5700

マナーハウス 南横浜

870-2101

申込は電話にて

はじめのいっぽ 第13期生募集!

一年生ママ、集まれ~!!...子育てについてちょっとしたことだけど聞いてみたい!!
話したい!! そんなママ達のための会です。

親子遊びやママ達とのおしゃべりなど、楽しい時間を過ごしませんか?

対象 平成23年9月以降に生まれた第一子の親子
平成23年9月以降に生まれた第二子以降の親子
(※子どもを預けて来られる方優先)

活動場所 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール (※車でのご来館は不可)

日程 毎月 **第4月曜日** 開催の**6回コース**
4月23日 5月28日 6月25日
7月23日 8月27日 9月24日

活動時間 **10:00~11:30** (9:45 受付開始)

定員 **15組**程度 (応募多数の場合、抽選)

●当選者には、4月2日(月)、3日(火)、4日(水)に、ご来館頂き入会書類を配布予定。

参加費 **400円** (6回分の保険料及びお茶代)

申込期間 **3月1日(木)~3月23日(金)** (26日抽選、返信ハガキにて通知)

申込方法 往復ハガキに、住所・電話番号・氏名(親子)・お子様の性別・生年月日・兄弟の有無を記入し、ケアプラザへ郵送
※「はじめのいっぽ」参加希望と明記して下さい。



「はじめのいっぽ」見学会参加者募集中!

「まだママにはなっていないけど、『はじめのいっぽ』ってどんなところだろう?」
「お母さんになるってどんな感じ?」「お産の時、何が大変だった?」
そんな疑問をお持ちの方へ、見学会のお知らせです。

日時 **2月27日(月) 10:00~11:30** (9:45 より受付開始)

場所 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

内容 0歳子育て支援事業『はじめのいっぽ』の活動見学 **Here we go!**

申込期間 **2月11日(土)~2月25日(土)**



定員 妊娠中の方、はじめのいっぽ13期対象の方 先着10名程度

申込方法 電話でお申込ください

045(865)5700 地域活動交流事業担当 コーディネーターまで

インフルエンザが大流行中!!!

横浜市内は現在、インフルエンザが流行期に入っています！

以下に注意をして、ウィルス感染を防ぎましょう。

インフルエンザ…おもに空気感染で人にうつります。

感染してから熱が下がって症状がおさまっても、2日は感染力があります。自宅療養しましょう。

ノロ感染症…おもに経口感染で人にうつります。

ノロウィルスは体内にいて、感染するとウィルスが嘔吐・下痢などで体外に出てしまうのに1週間～1か月かかると言われています。

栄養・水分

安眠・睡眠



室温 18～20℃

湿度 60%










1時間に1度の換気を

インフルエンザにかかったら！

吐物・便に注意



どちらも食事前、排泄後のうがい、手洗いは特に大切に！

1. 石けんを泡立て、手のひらをこする	2. 手の甲をこする (指先迄)	3. 指先、爪の間をこする
		
4-1 親指を捻るようにこする	4-2 他の指も同じ様にこする	5 手首をこする
		
6 水道のカランも石けんのついた手でこする	7 流水で手、カランを洗い流す	8 清潔なタオルでよく拭く
		

横浜市保健所・区福祉保健センター 感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）について 手洗いの方法より抜粋

(<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/hokenjo/genre/kansensyo/pdf/tearai2.pdf>)

自分が感染しないように、周りの人を感染させないように気をつけましょう！

デイサービスだより

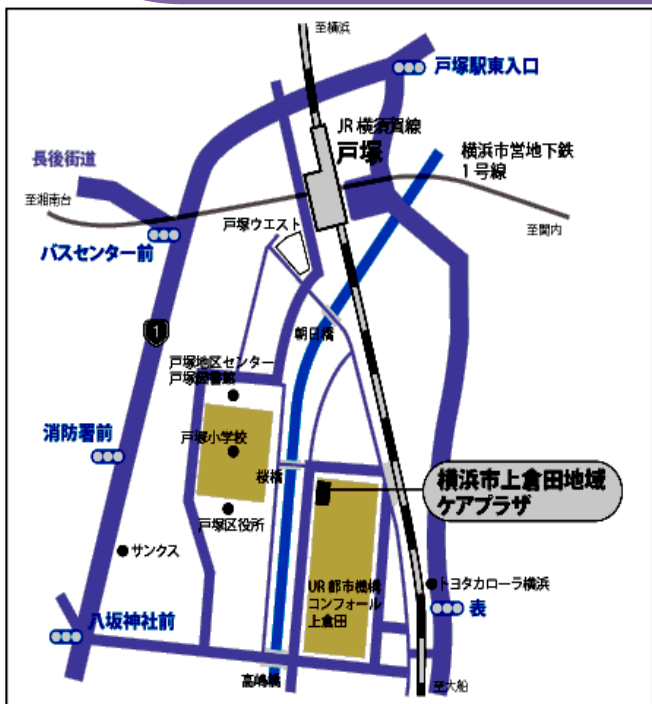
年初めは、特設の上倉田神社で初詣です。皆様熱心に何をお祈りされているのでしょうか？お昼は、新春お楽しみ弁当に舌鼓です。午後には、かっぱれや子の神神社からは獅子舞も来ていただきました。



デイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。
利用者様に寄り添ってくださる方をお待ちしています。
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、外出しクリエイションの参加など
電話 045-865-5700 担当 鬼島・橋本

ヨコハマいきいき
ポイント対象

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

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でも見ることが出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html