

けあぶら通信

平成21年11月号

横浜市今宿地域ケアプラザ

住所 旭区今宿町2647-2

電話 (392) 0309

FAX (360) 0023

http://www.imajuku-cp.jp



～こんにちは。地域包括支援センターです⑩～



紅葉が美しい季節となってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、9月に認知症予防講演会と認知症サポーター養成講座を行いました。どちらも予想をはるかに超える大勢の方にご参加いただきました。本当にありがとうございました。きっと「認知症」が身近なものとなってきて多くの方が関心をもたれている証拠だと思います。そこで今回は認知症について基本的な部分にふれてみます。

● 認知症とは・・・

まず、認知症は誰にでも起こりうる「病気」です。脳や身体の疾患が原因で記憶や判断力などの障害が起こり、普通の社会生活が送れなくなった状態のことを言います。ですから単なる物忘れと認知症とはまったく異なります。お昼に何を食べたか思い出せないのは単なる物忘れ、食べたこと自体を忘れるのが認知症です。

単なる物忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	体験したことのすべてを忘れる
物忘れを自覚している	物忘れの自覚が乏しい
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
極めて少しずつしか進行しない	進行性である

主な認知症（全体の8～9割）

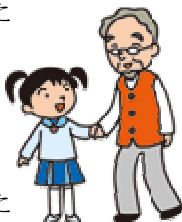
- ◆ アルツハイマー型認知症
・・・脳の萎縮による
- ◆ 脳血管性認知症
・・・脳の血管の異常による

※「認知症とともに歩む」ホームページより抜粋

● 認知症チェック！！

（目安です。認知症の診断をするものではありません）

- ① 以前はあった関心や興味が失われた
- ② 物の名前がでてこなくなった
- ③ 慣れた所で道に迷った
- ④ ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑤ 時間や場所の感覚が不確かになった



● まずは認知症の予防に努めましょう

日ごろの生活習慣を整えることが大切です。

- ・ 食生活を振り返りましょう
- ・ 適度な運動を行いましょう
- ・ 脳を使いましょう
- ・ 規則正しい生活のリズムを心がけましょう



● 早期発見、早期治療が大切！！

早めに発見して適切に対応することで、進行を遅らせた状態を安定させることも可能です。少しでも「おかしい」と思ったら、まずは主治医に相談してみましょう。精神科、神経内科などの専門病院もあります。

● 認知症の方を介護されている方に

介護の多くは長期におよびますから、できるだけ楽におこなうことが秘訣です。ポイントは・・・

- ・ 周囲の方の協力を得ましょう
- ・ 気軽に相談できる人を持ちましょう
- ・ いろいろなサービスを上手に利用しましょう

■ 詳しくお知りになりたい方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



ラッピング講座

クリスマスなどプレゼントの季節。相手の喜ぶ顔を思い浮かべながらワインや箱をおしゃれに包んでみませんか？あなただけの心のこもったプレゼントになります

- 《日 程》 11月30日（月） 午前10時～11時30分
- 《場 所》 今宿地域ケアプラザ ボランティアルーム
- 《定 員》 12名
- 《講 師》 真当 孝子
- 《参加費》 800円（材料代を含む） ※当日集めます
- 《締切り》 予約制 事前に来所または電話にて受付致します
- 《問合せ》 地域交流 (定員になり次第締切ります)



家族介護者の集い

自宅で介護しているといろいろと疲れもたまりますね。みんなでお茶を飲みながら日ごろの困りごとや悩みをお話してみませんか。
偶数月の第4金曜日に行っていますので、お気軽にご参加下さい。



- 《日 程》 12月25日（金） 10:30～12:00
- 《場 所》 今宿地域ケアプラザ ボランティアルーム
- 《問合せ》 地域包括支援センター

医療相談会のお知らせ （診察ではありません）

ちょっと気になる体の悩みにケアプラザ協力医が答えて下さいます。

- 《日 程》 毎月第2、第4火曜 午後1時30分～
- 《場 所》 今宿地域ケアプラザ
- 《医 師》 つくしクリニック 安部要蔵先生
- 《申 込》 予約制 事前に来所または電話にて受付致します。
- 《問合せ》 地域包括支援センター



ケアプラン作成者募集 （未経験者可）



介護支援専門員または看護師等の資格をお持ちの方

業務内容：要支援1・2の方のケアプラン作成や介護保険の相談等
週3日程度 時給1500円 詳細は要相談

お申し込み、お問い合わせは今宿地域ケアプラザまで
☆ TEL392 0309 FAX360 0023 ☆

デイサービス情報

今年もあとふた月と残りすくなくなりました。デイサービスでは、はじめて9月に秋祭りを催しました。楽しい思い出のひとつです。



所長の挨拶

を に、イン ルエン
に まし



おみこし入場

おみこしだ！ワッショ
イ ワッショイ



盆踊り

月がでたでた
月がでたヨイヨイ



射
的

射的に興じるみなさん
高得点の連発です



洋
風
二
人
羽
織

初めて、洋風二人羽織を
演じました



ヨ
ー
ヨ
ー
釣
り

ヨーヨー釣りに夢中の
みなさん

のクイ ー ー の

手	公	明	正	大	布	湿	感	温
打	選	共	治	配	小	宇	随	故
蕎	選	球	料	憲	治	学	婦	知
麦	拳	無	野	金	法	象	唱	新
日	草	代	時	役	現	山	夫	歌
常	婦	員	情	会	大	火	花	謡
茶	任	旅	社	報	見	林	笠	全
飯	床	理	行	約	交	風	音	集
知	場	現	事	工	契	換	頭	月

- * タテ・ヨコ・ナナメに四文字の単語を探して消してゆきます。
- * 使われない漢字は三つ。この三つでできる単語が答えです。
- * 消し方は、タテ・ヨコ・ナナメの一直線であれば、どの方向でも OK。
- * 一つの漢字を二回以上使うこともあります。

みなさん、 レン してみてください

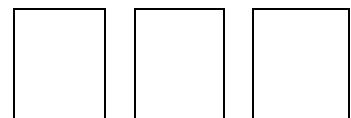
11月のレクリエーション

- 1 週目 テーブルサッカー
- 2 週目 輪投げ
- 3 週目 卓球
- 4 週目 カレンダー・カラオケ

12月のレクリエーション

- 1 週目 競馬ゲーム
- 2 週目 ビンゴ
- 3 週目 クリスマス会
- 4 週目 カレンダー・カラオケ

に



ヨコハマのいきいきポイント

平成 21 年 10 月からスタート

介護施設でボランティアを始めませんか

高齢者が介護施設でボランティア活動を行うと
ポイントがたまり、換金することができます



ボランティア活動に参加するには？

1. まず研修会にご参加下さい
2. ボランティアの登録をします
3. 活動する施設と活動内容について打合せをします
4. ボランティア活動スタート！



対象者：65歳以上の方で横浜市が開催する研修会を受講された方
対象施設：横浜市が指定する介護施設
(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、地域ケアプラザ等)



登録された方にポイントカードをお渡しします。
活動に参加したとき、施設の職員に提示して下さい。
1回の活動で100・200ポイントが登録されます。
(1日200ポイントまで)

1000ポイント以上貯まると、年度末に1000ポイント=1000円の
交付金と交換することができます。(年間8000ポイントまで)

※ 今宿地域ケアプラザでもボランティアポイント事業に参加しています。

◇ 詳細につきましてはデイサービスまで **TEL392 0309**
(お電話のかけ間違いにご注意下さい)

年末年始のお休みと部屋利用申込抽選日について

12月29日(火)～1月3日(日)は休館日となります。
なお、1月4日(月)は施設点検のため部屋貸しはありません。
部屋利用申込抽選日は1月5日(火)となります。