

地域交流プログラム

【発行日】平成 23 年 3 月 1 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ【発行責任者】石塚 淳

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索 

年明けから、桂台地域ケアプラザのブログを始めました。ケアプラザの事業だけではなく、この地域で起こる様々な出来事を綴ったものになっています。どこまでできるか？いつまでできるか？心配だったので、試験的に1月はお披露目せずに行ってみたのですが、記事が10件、桂山公園で行われたどんど焼きを皮切りに、桂台保育園とデイサービスの合同誕生会、原監督の訪れたふれあい祭、精神保健の講演会、園芸ボランティアさんや音楽ボランティアさんの活躍などちょっと拾い上げただけでも幅広い出来事を取り上げることができました。この街では毎日様々な活動がなされていることに改めて気付きます。綴ると言ってもほぼ写真の語りですから、気軽にアクセスしてご覧ください。URLは

<http://katuradaicp.blog111.fc2.com/>

ケアプラザ掲示板 ～3月イベントのお知らせ～

親子であそぼう

卒業、入園のシーズンを迎えました。

まばゆい春の光が新しい生活を応援します。
さて、お待ちかね、“食育”のお知らせです。

- ・しあわせを呼ぶ“食”のお話
- ・昔ながらの手作りおやつ

元気な体は正しい食生活から...
どうぞふるってご参加ください。

日時：平成 23 年 3 月 25 日（金）
10:30 ～ 12:00

場所：桂台ケアプラザ
多目的ホール・調理室

講師：NPO法人日本食育協会
加藤敦子さん

募集：未就園児の親子 10組
（定員次第締切）

育児教室

～新米ママあつまれ～

お母さん同士の仲間作りの場です。

日時：毎月第4水曜（3月23日）
10時～12時

場所：桂台ケアプラザ・多目的ホール

対象：1歳までの第1子のお子さん

（栄区福祉保健センター主催）

龍先生の健康相談

協力医の龍先生による無料の
健康相談です。ご予約優先です。



協力医：龍覚先生（上郷医院 院長）

日時：3/11（金）・3/25（金）
13:30 ～ 15:00

場所：桂台地域ケアプラザ・相談室

この街の福祉情報に すぐ “つながる”



インターネットで簡単アクセス!

桂台ケアプラザ ブログ 開始!

桂台ケアプラザでは、ケアプラザやその周辺で起こるさまざまな出来事や話題をご報告させていただくためにブログを開設いたしました。

(<http://katuradaicp.blog111.fc2.com>)

以下、実際の記事をご紹介します。

横浜市桂台地域ケアプラザのブログ
桂台CPとその周辺で起こる出来事を書いていきます。

REMシスターズ & 西鎌倉ベルの会

1/29(土) REMシスターズ&鎌倉ベルの会の皆さまをお迎えし、新春コンサートを行いました。バイオリン、フルート、ピアノのアンサンブルに加え、オカリナ、ハンドベルの演奏が流れる優雅な一時を過ごしました。曲目は新春らしい「春の海」「雪」「春の小川」などとともに「アイネクライネナハトムジーク」から「また君に恋してる」まで幅広いパトリリーでした。音楽って本当に良いですね*

タイスの瞑想曲♪

Author: 桂台CP
桂台ケアプラザのブログへようこそ

最新記事

- REMシスターズ & 西鎌倉ベルの会 (01/30)
- ふれあい祭り～みんなつながっているよ～ (01/26)
- ケアプラ大根⇒はちみつ大根に変身 (01/19)
- 講座「うつを理解と接し方」開催 (01/18)
- 収穫! ケアプラ畑 (01/15)

最新コメント

最新トラックバック

さまざまなシーンでボランティアさんが大活躍!



はい、1. 2. 3!

他にも講演会の報告や子供たちが取り組む車椅子の体験会など地域の情報が満載、地域の方々やケアマネジャーの皆様にも、ぜひご覧いただければと思います。



新春らしい、春のお花が綺麗です。



ケアプラ畑での収穫風景。立派な大根が実りました!

お知らせ!

ケアプラザでは、さまざまな特技を活かしたボランティアさんが活躍されています。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。(お問い合わせ先: 045-897-1111)

パソコン講座 準備中です!

本郷中央地区・上郷西地区の計画に共通する課題として、「本当に必要な方に本当に必要な情報が届いていない!」といったものがあります。自分に必要な情報を、いかに正確に、かつスピーディーに集めるか、現代においてインターネットは欠かすことのできない情報収集の道具となりましたが、まだまだ“パソコンを自由に使いこなすこと”の難しさを感じている人も多いのではないでしょうか?



そういった中で桂台ケアプラザでは、インターネットやメールの活用法に絞った無料のパソコン講座を開催する予定です。御期待下さい!

みんなの介護

その2

前回好評だった介護グッドストーリー。今回も介護に携わる方からお聞きした心温まるお話をご紹介します。

介護サービスを利用しながら、5年間、自宅で奥様を介護された経験を持つNさん。その説得力があるお言葉には、介護が必要な状態になっても、住み慣れた町で自分らしく暮らし続けるためのヒントが数多く含まれているように感じました。

「ちょっとした異変」への気づき

「夕食は魚にしようと話していたのに、帰ってみると肉の料理だった。理由を問うても、はっきりしない答え…。」

こんな出来事が何度か続いたことでNさんは奥様の異変に気づかれたそうです。その後、治療を受け、心と体の機能を維持するリハビリにも取り組みました。奥様のわずかな変化に対するご主人の「気づき」が、その後の奥様の体調の変化を緩やかにすることに繋がりました。



「心のケア」の重さ

「時間や場所が分からなくなり、生活への意欲も消極的に。そんな妻を介護するのは身体的にはもちろん、心のケアが大変だった。」

自分の存在がわからなくなっていく不安や辛さから感情が不安定になってしまう本人を受け止め、支えていく『心のケア』は、頭ではわかっている共にも長い時間を過ごしてきた家族だからこそ負担が大きくなってしまう場合もあるのです。



「介護を抱え込まない」

「良かれと思ってやったことが本人にとっては望んでいないこともある。今になってそれがわかるが、当時は介護の押しつけになっていたことがあったかもしれない。」

相手の事に一生懸命になればなるほど、気持ちはずれてしまうことは普段のコミュニケーションでも起こりがち、時々は一歩引いてものを考えてみることも大切です。ひとりで介護をしているとすべてを抱え込んでしまいやすい傾向にあることを教えてください。



「介護をする人には、一緒に伴走してくれる人が必要」

「介護のことで悩んだ時、いつでも相談に乗ってくれるケアマネジャーさんに何度も助けられた。」

悩みを抱えられる心の容量は人それぞれ、話すだけで気がまぎれるのは日常生活でも普通にあるもの。担当のケアマネジャーさんはもちろん、なんでも話せる人の存在が大切であると実感しました。



孤立しない介護が大切です。

ひとりでも悩みを相談できる人を作り、住みなれた地域での温かい見守りの雰囲気の中、必要な時には専門家の手も借りる！そんな介護を提案します！

