

平成25年
10月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/平成25年10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

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

桂台中学校の前にある「多機能拠点 郷(さと)」がオープンしてから1年が経過しました。今では利用の登録者が120名を越え、訪問看護も活動を始め活気づいています。その郷ですが、現在の悩みは中々ボランティアさんと巡り合えないという事です。ケアプラザとしては、郷に興味を持っている地域の方がたくさんいる事を感じているのに何かもどかしい感じもします。先日お話を伺ったら、重度の障害を持ったメンバーさんには、最初は郷に通ってくること自体が冒険だそうです。しかもひとりで宿泊できるようになるまでには(ショートステイがあります)、お母さんが何回も一緒に郷に泊まり、本人の細かなケアについて職員に伝え、そしてようやく一人で泊まれるようになるとの事です。ご家族やスタッフが本当に本人を大切にしているのがわかります。そして、1年。郷の次のステップはメンバーさんの世界を広げる事です。それには、たくさんの人とのふれあい、地域のボランティアさんの力が必要です。グループでもお一人でも結構です。郷のみんなに会いに行ってみませんか? ご連絡は、桂台ケアプラザでもOKです。

10月の おしらせ



◆人形劇「ぞうさんのさんぽ」◆

(共催:おやこの
ひろば)



さあ楽しい人形劇が始まるよ~! 紙芝居や手遊びなど盛りだくさん!
親子でふれあいのひとときを過ごしましょう。

日時: 10月30日(水) 10:30~11:30

申込み: OYAKO CLUB

場所: 桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

チューリップ

募集: 未就学児と保護者 30組 (定員次第締切)

(☎892-1030)

参加費: 1組300円

シニア健康づくり教室 (桂台地域ケアプラザ編)

日頃から適度な運動をすることで心身の健康が維持できます。椅子に座りながらできる体操やストレッチをして健康づくりを始めませんか?

日時: 11月6日・13日・20日・27日(水)

10:00~11:30

場所: 桂台地域ケアプラザ横 朋ホール

募集: 20名

申込み: 桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

◆第1回 生きがいくくり応援講座◆

~あなたもできる! 地域貢献~

地域への一歩を踏み出すきっかけ、自分にできること、を探してみませんか? 「生きがいがし」「仲間づくり」のコツを丁寧に伝授してもらいましょう。あわせて、防災に必須の「家具の転倒防止」の方法を具体的に教えていただきます。

日時: 11月8日(金) 14:00~16:00

講師: 「ボランティアいでたち」

代表: 林 真氏 他

(栄区で大活躍の男性ボランティアグループ)

内容: ①「充実したセカンドライフのヒント」

②実践「命を守る 家具の転倒防止」

募集: 15人 (定員次第締切)

申込み: 桂台地域ケアプラザ

☎897-1111

桂台スペシャルデイのお知らせ

桂台地域ケアプラザデイサービスでは、利用者さんへ日頃の感謝を込めて、月に一回「桂台スペシャルデイ」を企画しています。さわやかに深まりゆく秋のひととき、子ども達、そして先生方が演ずる優しい琴の音色をお楽しみください。

日時: 11月10日(日) 14:00~15:00

内容: 歌織会(琴演奏)

場所: 桂台地域ケアプラザデイルーム

問合せ: 桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

◆本郷中央地区 第2回協働福祉講座◆

~継続は力なり だれでも気軽に健康づくり~

いつまでも元気に若々しくありたいもの……。生活習慣病の予防・体力低下の撃退をめざし、簡単に楽しくできる運動を日々の生活に取り入れましょう。

日時: 11月16日(土) 14:00~16:00

内容: 「こんなにすごい! ラジオ体操って」

「ポールウォーキング体験」他

場所: 桂台中学校 体育館

募集: どなたでも

問合せ: 桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

ご存知ですか？ 便利な福祉用具エトセトラ！

地域ケアプラザには、日々、健康に関することや介護に関する悩み、将来の生活への不安など、様々なご相談が寄せられます。中でも、介護が必要になってからのご自宅の環境整備については、代表的なものとして、次のような相談があります。

- ①最近、筋力が落ちてきたので、ベッドや布団から起き上がるのが大変。
- ②玄関の上がり框に手すりをつけたいがアパートなので工事ができない。
- ③膝や腰が痛く、トイレの立ち座りがつらい。
- ④入浴の際、浴槽をまたぐのがこわい。

実はこうしたご相談の場合、福祉用具を利用することで、比較的容易に解決できる場合があります。介護用品も年を重ねるごとに改良が重ねられ、それぞれの状況に適した道具が、介護保険制度を利用することでレンタルや購入ができるからです。以下に実例をご紹介します。

①『たちあっぷ』(矢崎化工株式会社)

これは、ベッドの横に置くだけで、安定した手すりになるというものです。ベッドに横になっている状態から起き上がる時や、腰かけた状態から立ち上がる時に安心してつかまることが出来ます。写真ではわかりにくいかも知れませんが、土台の部分にしっかりとした重みがあり、体の大きな男性でも利用できます。工事不要のため、すぐに利用できるメリットもあります。

また、ベッドだけでなく、布団の横でも利用できるのも、従来の生活習慣を変えることなく、起き上がりや立ち上がりに、重宝している方も多くいます。



②『ベストポジションバー』(DIPPERホクメイ株式会社)

従来の手すりは、柱や壁がないと設置できませんが、この製品は突っ張り棒方式のため、自由に手すりをつける事ができます。特殊な滑り止め加工により、天井への負担も少なくなっています。退院したばかりで、住宅の工事が間に合わない方や、借家等で工事ができない方などが、自分の生活動線にあわせて手すりを設置することで、安全な生活環境を作ることができます。

③『洋式トイレ用フレームS』（アロン化成株式会社）

筋力が低下しているため、トイレに座る時がこわかったり、立ち上がる時に膝や腰が痛いという話を良く伺います。洋式便器の周りをはさむ形で設置するこの製品は、両サイドに肘掛があるので、便器から立ち上がる時ヒザや腰にかかる負担を軽減することができます。こちらも、工事を必要とせず、ご自宅のトイレにあわせて設置してもらえます。身体にかかる負担を軽減して、安心して使えるトイレにすることができます。



④『浴槽手すり』（アロン化成株式会社）

浴槽をまたぐ時は、片足立ちの不安定な体勢になります。そのため、湯舟への出入りが不安で、シャワーだけの入浴にしている方々が意外にたくさんいらっしゃいます。

この製品は、浴槽をしっかりと挟み込むことで、工事を行わなくてもすぐに取り付けることができ、浴槽をまたぐ際の補助となります。湯舟でゆっくりとつかるお風呂をあきらめていた方も、安全に入浴ができるようになります。

以上ご紹介した福祉用具ですが、利用に際しては適切な道具を選ぶことが重要です。

また、使用や取り付けにあたっては、取り付け可能な寸法や浴槽・便器、設置個所の形状を、福祉用具の専門家から、メーカーに確認してもらった上で、適切な設置とアドバイスを受けることが必要です。



地域ケアプラザでは、介護保険の申請手続きやケアマネジャーをお探しするサポート等、介護全般のご相談から、日々の暮らしで感じる困りごとについて相談をお受けしています。

記事をご覧になって、上記のようなお悩みに思い当たる節がある方は、お気軽に桂台地域ケアプラザまでお問い合わせください。

～継続は力なり だれでも手軽に健康づくり～

空は青く透明度を増し、草木の葉が紅く染まって、五穀豊穡を享受する……。日本の四季のなかで移ろいのもっとも美しい秋が深まりを見せてきました。自然のすばらしさに、“心も体も健やかに若々しくありたい”との思いを強くせずにはられません。

こんな季節にぴったりの講座をご紹介します。

本郷中央地区支えあい連絡会主催の第2回協働福祉講座が11月16日（土）に開催されます。会場は、学校側のご協力をいただき、桂台中学校体育館。天井高く広い空間に足を踏み入れた瞬間から、腕を広げて大きく深呼吸をしたくなる、まるで学生時代に戻ったような雰囲気を感じながら、生活習慣病の予防や筋力低下の撃退をめざし、無理なく楽しくできる体操を行います。

まずは、老若男女にお馴染みのラジオ体操。しかしその凄さや効能、正しいやり方については意外に知られていないかもしれません。全身偏りなくどの部分の筋肉にもアプローチするところは、古くからある運動でありながら、実は見事に考えられた科学的な体操なのです。「ラジオ体操第1」の約3分間の中には、13種類の動きが入っており、400種類以上の筋肉をまんべんなく動かすため、カロリー消費は速いペースのウォーキングに匹敵するそうです。有酸素運動・筋トレ・柔軟の3つの要素を兼ね、続けると体に良い事間違いなし！ 日常生活、家事の合間にぜひ取り入れましょう。

次の話題のメニューは「ポールウォーキング」。両手に2本の専用ポールを持つだけで、正しい姿勢が保持でき、歩幅も広がるので運動効果が倍増のウォーキングです。足腰のバランスと骨・筋群への刺激が転倒防止や骨粗しょう症の予防にもつながり、かつ内臓脂肪の減少・ダイエット・シェイプアップ（何て魅惑的な言葉の数々……）の効果が期待できるそうです。

まずは、朝夕15分、いつもの手ぶらの散歩にポールをちょいと携えて、家の周りを歩いてみませんか。（当日は、実際にポールを使って体験ができます）

他にも、椅子に座ってできるエクササイズなど、貴重なお話とともに楽しく進めてまいります。

さあ、爽やかな秋の戸外へ、健康づくりの1歩を踏み出しましょう。

“ひとりでも多くのおみなさまに いつまでも 元気でいてほしいから……”

第2回協働福祉講座

日 時：11月16日(土) 14:00～16:00

会 場：桂台中学校体育館

募 集：どなたでも

持ち物：上履き（運動靴）

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111

主 催：本郷中央地区支えあい連絡会

（本郷中央地区社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、保健活動推進委員会
消費生活推進委員会、青少年指導員協議会、シニアクラブ連合会他）

共 催：本郷中央連合町内会・自治会、栄区役所、栄区社会福祉協議会、桂台地域ケアプラザ

