

平成26年
1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26年1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

今、湘南桂台自治会では、「横浜市・地域みどりの街づくり事業」に取り組もうとしています。その会議に参加した時の事です。ある自治会の方が、この街は福祉の街でもあるから、同じ草花を植えるのでも、目の不自由な方でも楽しめるような匂いのある花にしよう、車椅子の方でも楽しめるように、その方たちの視線に合わせた位置に植物を植えよう、と発言されました。また、ある方は高齢者の方も気軽に散歩できるように、花の見えるところにひと休みできるようなベンチを置いたらどうか、などの提案をされていました。そんなご発言の数々を聴かせていただき、あらためて「この街は、ほんとうに優しい街だな」と感じた次第です。私たちの施設である朋や径には障害のある方が通ってこられます。ぜひ、地域の皆さまや支援して下さるボランティアさんと一緒に、たくさんのお花と優しさであふれる街づくりに参加できたらと、事業の開始が今から待ち遠しい思いになりました。

1月の おしらせ

◆桂台パソコンサロンのおさそい◆

～シニアが楽しく気楽に学び合う出会いの場～

暮らしに活かせるインターネットを体験・活用してみませんか？

パソコン初心者の方、自信のない方など大歓迎です。地域のサポーターさんがマンツーマンで丁寧に教えてくださいます。お気軽にご参加ください。

日時：2月6日、13日、
20日(全木曜)
9:30～12:00

募集：6人程度

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。毎月毎月素敵なプログラムを企画していますので、地域の皆様も是非、足をお運び下さい。ご希望の方は、桂台地域ケアプラザまでご連絡下さい。

①お初釜

新年を迎え、新たな気持ちで「お茶」「生け花」「お琴の演奏」をお楽しみ下さい。

日時：1月12日(日) 14:00～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ・デイルーム

②バイオリン&ピアノ演奏会

ピアノとバイオリンのソロ演奏、そして合奏での素敵なハーモニーをお楽しみください。

日時：2月16日(日) 14:00～15:00

場所：桂台地域ケアプラザ・デイルーム

◆親子のお楽しみ 食育講座◆

～お雛さまに最適! かわいい「花(バラ)の巻き寿司」を作ってみませんか?～

見て、食べて、楽しむ……こんなステキな巻き寿司の登場です。大好きなママの手作り料理が、お子さんの健やかな成長を育みます。他にも、美味しいデザート等、おたのしみに……

日時：2月28日(金)
10:30～12:30

場所：桂台地域ケアプラザ
(多目的ホール・調理室)

講師：栄区福祉保健センター管理
栄養士、ヘルスマイトの皆さん

内容：栄養のお話、巻き寿司作り、親子遊びなど

参加費：1組300円

募集：未就学児と保護者 20組
(定員次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ
☎897-1111

共催：栄区役所、にこりんく



◆第2回ふくろうカフェ開催のお知らせ◆

ふくろうカフェは、この地域で豊かなシニアライフを築く事を旗印に、高齢期の課題や願いについて語り合う会です。どなたでも参加でき、ご自分の思いを自由にお話いただけます。ぜひ、お気軽にご参加下さい。

日時：1月21日(火) 14:00～16:00

場所：桂台ケアプラザ 多目的ホール

内容：①「栄区近隣の地域史」について
②「自分の実践している健康づくり」について

参加費：無料ですが、飲み物代300円程度
ご負担願います。

募集：20名程度

申込み、問い合わせ：桂台ケアプラザ ☎897-1111
もしくは窓口でお尋ねください。

3A・スマイルの会 ～笑って脳トレ 笑って筋トレ～

3A・スマイルの会のモットーは、明るく、頭を使って、あきらめない。この3つの頭文字を取って3Aです。

この高齢化時代にあって、誰しも目指す事は、健康で長生きですね！ そうは言っても、認知症が4人に一人と言われ、抜本的な予防策がない等の言葉が独り歩きし、私達はおどかさねばなしです。

では、本当に予防策は無いの？ そんな事はありません。例えば認知症の予防は成人病の予防であり、生活習慣の見直しです。ですから、対策方法はそのままアンチエイジング対策ということになります。ことさら認知症予防と言わなくても普段の生活習慣がきちんとされている人は認知症になりにくいという結果も出ているそうです。みなさんが惑わされやすいのは、「あの人、毎日運動して、お酒もたばこも飲まなかったのに…」という言葉ではないでしょうか？ 残念ながら、これをしたから絶対に、と言う事はどんな事でもないでしょう。

それでも、まったく何もしない方よりは確実に病気にかかりにくい事は間違いありません。「何をやって病気になる時はなるよ」という言葉にはご用心！(笑)。

さて、アンチエイジングのための最も大切な4つの習慣と言われているのはこちら…。

食生活

日本の伝統的な和食が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。和食は、生活習慣病や認知症予防にも効果があるとされています。その秘密は、魚や野菜に血中のコレステロール濃度を低くして動脈硬化のリスクを下げしてくれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれているからだそうです。

魚

いわゆる、青魚のイワシ、サバ、その他マグロ、ブリ、鰻、筋子にもDHAが多く含まれています。

大豆製品

血中コレステロールや中性脂肪を低下させるレシチンが多く含まれます。

納豆

ナットウキナーゼが血栓の防止に有効な働きをします。

しいたけ

エリタデニンがコレステロール値を下げる働きがあります。(エリタデニンは水に溶けやすく、戻し汁にたっぷり含まれます)

生活習慣

(お酒、タバコ、夜更かし)

最近の研究を待つまでもなく、生活習慣病や認知症とタバコやお酒の関係は明らかでしょう。特にタバコは百害あって一利なしのようです。お酒も、葡萄酒にはポリフェノール等が含まれていて良いという話もありますが、もちろんほどほどに。

運動

言うまでもなく、運動や体操は大切ですね。

国内でも実際に研究が進められているようですが、毎週4回の運動を2か月間続けたところ、認知症の高齢者の活動量が増加し、自ら歩きはじめるなどの効果が顕著に出ているそうです。この運動や体操の難しさは継続性ですね。思い立って、実行してみたけど3日坊主という方も多はず。やはり、継続には仲間が大切！時々、仲間と一緒に運動するだけで普段の心がけが違ってきます。

頭を使う

脳トレーニングについては良く知られるようになりましたが、その他にもゲームや絵画、園芸、料理、旅行なども認知症予防に良い事が知られています。最近では健康マージャンやポーカーなどのカードゲームも流行っているようです。今では、様々な脳への刺激が、認知症や生活習慣病予防に良いと言われます。これじゃなきゃだめ、という狭い発想ではなく自分にあった好きな事を、楽しみながら行う事が大切だと言えますね。

さて、このように考えてみると、アンチエイジング対策は、その人らしい活動的で生きがいのある生活に尽きるという結論に至りそうですね。そのために大切なのは、仲間づくり！私たち3A・スマイルの会では、アンチエイジングの大切な要素のうちの2つ（運動と頭を使う）を取り入れ、月2回仲間と一緒に笑いに溢れた楽しい2時間を過ごしています。

それでは、プログラムをご紹介いたしましょう。まずは体操、椅子に座りながら身体をほぐします。ほんの10分位ですが、身体がぼかぼかと温まって来ます。ちょっと気持ちもほぐれたところでお口の体操。口腔体操は、脳への刺激にもなります。続いて、昔の出来事や最近のエピソードを交えた自己紹介。実はこれも、回想的な脳トレなのです。他の人の話を聴くだけでも脳が回転しだします。

そして、第2の脳と呼ばれる手指を使った昔懐かしの指遊び、できるできないは、二の次。声を出しながら、指を動かすことは脳から複数の事を同時に指令する事でもあります。徐々にダイナミックに身体を動かすゲームに移行します。最後のボールやお手玉を使ったゲームでは白熱した展開に！ゲーム終了後の茶話会もみんなの楽しみです。様々なお茶飲み話に花が咲きます。

スマイルの会の名の通り、終始笑いの絶えない会です。ぜひ皆さまもご参加下さい。ご家族からのお問い合わせやお友達と一緒に申し込んでいただくことも大歓迎です。問い合わせは、桂台ケアプラザまで(897-1111)



心が軽くなるように、介護体験を語り合いましょう

1月号、12月号と特集で「私の介護体験記」として、孤立しやすいといわれている男性の介護者の方々の経験談をご紹介させていただきました。

ご紹介させていただいた後、回覧でご覧頂いた方が、地域交流プログラムをもらいに来て下さるなど、地域の皆さまから少しずつですが、反響をいただきました。ご自身の介護体験と重ね合わせて、ご覧になった方もいらしたように伺い、嬉しく感じております。

語り合う場が少ない

私たちが、普段お受けする相談の多くは介護に関することです。その中で、介護をされている方が、自由に語り合う場が少ないとご家族から声を耳にすることがあります。

平成12年度に介護保険制度が始まってから、介護を受けるご本人に向けて、通所介護（デイサービス）、訪問介護（ヘルパー）、短期入所（ショートステイ）などサービスが充実し、現在では、巡回での訪問介護などサービスのメニューも増えてまいりました。

しかし、サービスを活用することで、介護の負担が軽減されることはありますが、大変な介護をされている方の心の負担を軽くするには充分ではない場合もあります。

前回・前々回の体験記事のインタビューで印象に残ったことがありました。それは、お話しくださった介護者の方が、最後に、「聞いてくれてありがとう。聞いてもらうだけで気持ちが軽くなったよ」と笑顔で言っておられたことです。その言葉には、普段から介護をされている方にとって、本音を話せる場がなかなかないことを表しているように感じました。

介護者教室では

そこで、毎年ケアプラザでは、介護者教室という形をとり、介護者の方同士が語り合える場を持つようにしています。そして、今年度の開催は1月25日の予定となります。

昨年の様子をちょっとご紹介いたします。参加者は15名、みなさんもちろん介護をされています。しかし、その立場や状況は様々で、旦那様や奥さま、息子さんや娘さん、お嫁さんやお婿さん、そして、遠方から引き取って同居をしていたり、ご近所に住んでいて、通って介護をしたりと本当にいろいろな状況があるなあと思った次第です。

語り合いの中では、男性の介護者の方が奥さんと外出した時のトイレの心配、どうしても介護の場面でイライラして、時に本人につらくあたってしまうという気持ちや、病院に行くのを嫌がる本人に対して往診の先生が力になってくれた体験、最初は嫌がっていたデイサービスに、いざ通ってみたら、本人が楽しくなって回数を増やした体験等、いろいろなエピソードが語られ、そのたびに皆さんが「あるある」と頷かれたり、「詳しく聞きたい」と医療や介護の情報交換が行われ、あっという間の2時間でした。いらした時に、「これから何が始まるのだろう」という面持ちの方が、帰りがけに笑顔で、ご家族同士お話されて帰られていたのを思い出します。

＼ 気軽な参加をお待ちしております /

平成25年 介護者教室 (第3回) ～お茶を片手に介護について語り合う時間を～

今回の介護者教室でも、介護をされているご家族同士で、語り合うこと
でお互いの悩みやどのように介護をしているのか知ることで、皆さま方の
気持ちが軽くなっていただければと思っています。記事をご覧いただき、
ご興味をいただいた方は、ぜひ、ご参加をお待ちしております。

日時：1月25日(土) 13:30～15:30
会場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール
定員：15名程度 申込み：☎847-1111