

平成28年
3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28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

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

最近一番関心があるニュースは「川崎老人ホーム転落死」事件です。この事件、容疑者の自白供述から逮捕に至ったと考えられますが、色々な意味で身近であり、やりきれない気持ちになる事件でもあるので動向を注目したいと思っています。

その身近であるという意味ですが、ひとつは介護相談を受ける中では、有料老人ホームを含めた介護施設の紹介をする事があるからです。以前「グループ桂台」さんが、自分たちで尋ね歩いた介護施設の報告書を作成していましたが、それから数年介護施設の種類や数がどんどん増え、本当の良い施設はどこ？というのには専門家でもわかりづらくなっているのが現状です。とはいえ、良い施設の評価や見分け方というものは必ずあるはず。我々が辿りつかないといけない課題だとも感じておりますので、早めに何らかの形でご紹介したいと思います。

もう一つは、福祉施設で働く人の事です。今や、本当に介護人材不足の時代になってしまいました。採用時に本当にこの人はこの仕事に適性があるのか確認されているのだろうか？ 働きたいというだけで人の命を預かる仕事出来るのか？ など疑問が次々と浮かびます。とはいえ、人がいなければ事業が成り立ちません。職員教育の問題もあります。様々な安全神話が崩れている日本の現状ですが、各々の現場で、足元を常に点検し、組織を律する事が求められているように感じます。

3月の おしらせ



◆親子のふれあいタイム◆

～絵本の読み遊び～

楽しく遊びながらコトバと親しめる絵本……。お話を聴いて、「よかったね」「おもしろいね」とママとお子さんが一緒に喜び、共感を得る……。親子にとってホッと癒される、心地よい時間です。豊かなパフォーマンスで心を揺り動かす、「キグちゃん」の魅力にご注目!!

日時：3月28日(月) 10:30～11:30

お話し：保育士/木暮寿子さん

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



◆シニア向けタブレット教室◆ ～スマートシニアをめざして～

最近、話題のタブレット。わかりやすく、丁寧に使い方をお教えます。インターネットを体験し、正しく使うコツを学びましょう。タブレット・パソコン・スマートフォンの違いを知って自分の生活形態にあった情報のツールを選び、世界を広げませんか？

日時：4月5日(火) 14:00～16:00

内容：基本操作、インターネットの活用、
災害対策アプリの紹介など

講師：KDDI(株) 認定講師

募集：タブレット初心者20人(定員次第締切)

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎897-1111



春です!

“健康づくり”への 第1歩を踏み出しましょう



地域ケアプラザには「多目的ホール」や「ボランティアコーナー」というお部屋があります。このお部屋は、福祉・保健等に関する活動や地域交流の場としてご利用できます。（各部屋を借りるには登録が必要で、登録には簡単な審査があります）桂台地域ケアプラザでは、現在128の団体が登録をし、活発な活動を行っています。中でも地域の皆さまの高齢化に伴い、健康な心身の維持を目的に楽しく体を動かすグループが増えています。

本格的な春を迎え、身も心も軽やかになってきたこの機会に、今回は、体操を中心に活躍している団体をご紹介します。

暖かな日差しに誘われ、ケアプラザへ足を運んでみませんか？ 各種体操を体験して体をほぐすのもよし、おしゃべりに花を咲かせるのもよし……健康づくりはもちろん、お仲間づくりにもぜひご参加ください。

1. いの山プラチナ会 筋トレクラブ

筋トレクラブはいの山プラチナ会に属し、毎月第1・3木曜日と第2・4金曜日の月4回活動しています。発足して3年、毎回25名前後の会員が出席し、認知症予防を主眼に転倒防止、そしていつまでも元気で歩き続ける事を目標に各自の体調と体力に合わせて「ここを鍛えるぞ!」と動かす筋肉の部位に全神経を集中し、トレーナーの号令で足・腰・胸等各部位の筋トレとウォーキング、脳トレを週1回続けています。筋トレクラブの特徴はテキストがある事で、お休みの時でも自分で行える事です。会員の大半が女性なので、ちょっぴりきつい筋トレから解放される休憩時間ともなると女性が得意とする情報交換が盛んに行われとても賑やかです。これもお口の体操と若々しい表情を保つ為の表情筋の筋トレになっていると思います。筋トレを始めてから「躓かなくなった」「姿勢がよくなった」「皆と会うのが楽しみ」等嬉しい声が聞かれます。また春に向かい「お腹の脂肪がとれた」「きつかったパンツがはけた」という報告も届くのではと期待しています。これからも「もう年だから」と諦めず週1回皆さんとの出会いの時間を楽しみながら心身の若返りに挑戦しています。

2. 筋トレ水曜会

「認知症予防と転倒予防」を目指して2011年に結成した筋トレチームです。ロコモ、認知症、体力衰退(サルコ、フレイル)など加齢に伴い私たちに襲いかかってくるものに備えようと30数名が毎週水曜日に集まって楽しく汗を流しています。行っている筋トレは道具や設備は使わず、自分の体のみで行うスロートレ、いわゆる「本山式筋トレ」です。マット運動も組入れた2時間ほどのメニューでやっています。重要な筋肉20数カ所ほどを順次1つずつ区切って鍛えていきますので習得も容易。慣れてくれば自宅でお一人でも可能な筋トレです。「転ばぬ先の杖」として、認知症予防、転倒予防、身体の若返り、ダイエット効果など盛り沢山の成果を期待して、あすに向かって頑張っています。体験してみませんか!!



3. さわやか会

私たちは桂台地域ケアプラザにて転倒骨折予防により始まり、今は生活習慣としての健康体操(筋肉の維持・脳トレ)を行っています。また日常においての痛みについてなど、にぎやかに話に花を咲かせています。

(毎月第1・3金曜日の午前中に開催中)

4. シニアふれあい体操

地域の高齢者の健康とふれあいづくりのための体操教室で、毎週火曜日、3名の方々から指導を受けて実施。現在会員22名。午前10時から11時30分、第1・第2の火曜日は桂台地域ケアプラザ、第3・第4の火曜日は野七里地域ケアプラザで開催しています。60歳以上の方を対象に、準備体操・ストレッチ・リズム体操・ダンベル体操・タオル体操などを取り入れ、転倒防止予防のための体操、筋力アップ老化防止体操を行っています。

5. 桂台いきいき会

「人と比べない、無理をしない、声を出す、意識を集中する、笑顔で楽しく」をモットーに、わいわいと触れ合いながらただの健康体操のみではなく、認知予防に繋がる健康体操も重ねてきました。まず、有酸素運動と筋トレ、柔軟の3つの要素を兼ねたラジオ体操で、筋肉をまんべんなくほぐします。イスに座ってストレッチ、昔懐かしいメロディーに合わせてお口の体操、いつでも何処でもできる指体操、体タッチゲーム、ボールを使ったゲーム、踏み台昇降、ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせた運動はとても気持ち良い汗が流れます。自分の体調に合わせて運動する事で、筋力低下の撃退、関節の保持機能等の向上や生活の向上に繋がると言われています。楽しみながらこつこつ筋力を貯筋して健康長寿道を歩んでほしいです。

6. シニア健康体操

横浜市の「高齢者体操・レクリエーション指導者養成事業」の講座を受講した事からサークルができました。平成17年5月の発足以来10年が過ぎ、会員一同「健康づくり」「仲間づくり」「相互見守り」を目的に、運動を通して自分の体調を知り、日常生活がスムーズに過ごせるよう、日々努力してきました。転倒骨折予防と脳の活性化を促す運動を進めてきましたが、加えて筋トレ、認知症予防等現状を見据えた運動が必要になってきました。基本はイスに座って行うので年齢は問わず、脚腰の強弱も問わず誰でも参加できます。

10年間会員とお世話くださった人達との一步一步の積み重ねで進んできました。大きな飛躍はなくとも毎日大切にみんな仲良く楽しく活動を続けています。一緒に体を動かしてみませんか。お待ちしております。

(主に月曜日10時～11時半 会費300円)

7. バランスアップ体操

日永保美先生の指導で、身体だけでなく脳トレも含めた思わず笑いの出る体操を行っているグループです。お手玉を使った体操やゲーム、チームにわかれた対抗戦、しり取りゲーム等。また、手と足を同時に異なった動きを、童謡を歌いながらやります。できない事が楽しいといつも先生に笑われて、みんなも涙を流し笑っています。

また、あーすぶらざにて、年1回先生の講演会も行っています。今年1月に第3回目の講演が終了し、また次はいつですかと参加者の方より嬉しい言葉があります。毎回70名前後の方の参加があります。

(毎月第1火曜日13時30分～15時)

他にもチューブの弾力性や伸縮性を利用し、手軽にストレッチができる「チューブ体操」のグループがあります。皆さん、内容に工夫を凝らし、楽しみながら健康づくりを行っていますね。熱心な指導者を中心に今後も活躍が期待されます。お問合せはケアプラザへ(☎897-1111)

今年もアンケートにご協力いただきまして ありがとうございました。

平成27年度もあっという間に最終月になりました。今年度も皆様お一人お一人に大変お世話になりました。この場を借りてあらためて感謝申し上げます。

さて、毎年恒例になっている利用者アンケートの結果についてお知らせします。今回は、総数244名の方からご回答をいただきました。ありがとうございました。概ね好意的なご意見を頂戴いたしましたが、課題がいくつか挙がっていますのでお知らせいたします。

1. ケアプラザをもっと地域に周知させてほしい。

この課題は積年の課題になっております。けれどもこのご意見をいただく方は、今年初めてケアプラザをご利用し始めた方が多いようです。その根底には初めて利用したご自身の体験を元に、本来身近な地域利用施設であるものなのできちんと知らせるべきだ、というお気持ちがある事がうかがえます。プラス思考で考えると、毎年新しくこの施設との関わりが出来た方がいらっしゃるのだからそれを積み上げていこうと思う事もありますが、一方、周知に関する良いアイデアは無いかと常に考えております。そんなところへ次のご意見を頂戴しました。

2. 「健康相談」「介護相談」「VO活動相談」を 定期的に行ってほしい。

ご意見ありがとうございます。実は窓口が空いている時間帯は、いつでもこのような相談を個別に受ける事が出来るのですが、ご意見の本旨は「初めてのの方が気軽に相談できるように期日や時間を決めて周知なさい」という事だと受け取りました。このような事を実施し、きちんと周知する事で、初めてのの方がケアプラザに足を運びやすくする事につながれば、課題1の解決に一役買うかもしれません。早速検討いたします。

3. 地域の高齢化に伴い、運動系のプログラムを希望します。

ご意見ありがとうございます。この他にもこの紙面で登録団体について取り上げて欲しいというご意見も頂戴しています。早速、今回の号で健康づくりグループの特集を行いますのでご参考にしてください。またケアプラザでも毎月第三金曜日にはポールウォーキングの体験会も継続して行っていますので、ご興味のある方はお声かけください。

以上、3点についてお伝えしましたが、職員はもっと新聞などを読むなど常識を持ってほしい、相談をしたくても忙しすぎて待たされる等、お叱りの声もいただきました。次年度に向け、さらに職員全員が襟を正して臨みたいと思いますので、今後ともご指導のほどよろしくお願い致します。