



発行元：横浜市上矢部地域ケアプラザ 発行責任者：所長 栗原 郁子 発行日：令和5年2月25日
電話：045-811-2442 FAX：045-811-2499 E-mail：plaza@deainokai.com

広報誌はWEBでもご覧いただけます。
<http://www.kamiyabe-cp.com>



介護や健康についての相談

- 介護保険を利用したい、どうすれば良い?
- 要支援と認定されたこの後どうするの?
- 最近、足腰が弱くなり体力、筋力が低下した…



権利や財産についての相談

- 最近もの忘れがあり財産管理ができず困っている
- 振り込め詐欺などにあってしまった
- 親の介護で怒鳴ったり叩いたりしてしまう
- 近所の高齢者が虐待されている



こんな時はご相談ください
地域包括支援センター



さまざまな相談

- ひとり暮らし、高齢夫婦の親が心配
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- 認知症と診断された
- 最近、姿を見かけない高齢者がいる



暮らしやすい地域のために

- 地域のケアマネジャーの後方支援
- 様々な機関と連携して地域づくり

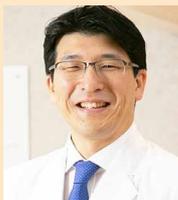
主任ケアマネジャー、看護師等、社会福祉士がお互いに連携をとりながら「チーム」として高齢者の暮らしを支えます。

ご相談、ご来所される際は、必ずお電話くださるようお願い致します。電話:045-811-2442

戸塚ファミリークリニック 齋藤智明院長のコラム

寒い日には「ヒートショック」に気を付けましょう!

まだまだ寒い日が続きます。ヒートショックの原因やその予防法をお話します。



ヒートショックとは?

寒い場所に行くと、血管を収縮し血管抵抗が増して血圧が上昇します。逆に暖かい場所に行くと、血管は開き血圧は低下します。この血圧の変動が失神や不整脈の原因となり10℃以上の温度差がある場所は危険とされ、注意が必要です。

ヒートショックを起こしやすい人とその対策

高齢者、脳・心臓の持病がある人、食事や飲酒後の入浴習慣、1番風呂や熱いお湯に浸かる習慣、浴室・脱衣所・トイレに暖房がなく床が冷えやすい家などはヒートショックが起こりやすいため、シャワーでの給湯、浴槽の蓋を開けておくなど浴室を予め温めておく。入浴前の水分補給、食直後の入浴厳禁などの対策が必要です。

まとめ

寒い季節に起こりやすいヒートショックに関しての話でした。温度差の少ない環境づくりを心掛けましょう。

かみやべケアプラカード

表紙に2022と印字されているカードの有効期限は**令和5年3月31日**です。早めに商品と交換してください。

ケアプラザ事業に参加し、スタンプが8個貯まったカードは下記の商品と交換できます。

- ①「喫茶メロンハウス」の100円の商品 (パン・陶器)
- ②ペットボトルの飲み物
- ③いいじいカフェの コーヒー (毎月第1月 曜日) 3月は6日(月)



エレベーター 工事終了のお知らせ



2022年12月より実施して参りましたエレベーター工事が、2月14日をもちまして完了いたしました。工事期間中、皆様にはご迷惑やご不便をお掛けいたしました事深くお詫び申し上げます。長期間にわたりご協力頂き誠にありがとうございました。

3・4月 事業予定

ケアプラカード対象事業



赤字の事業は毎回申込み必須です

子育て支援	子連れdeヨガサロン (未就学児の親子) 毎月1日～受付		3月16日(木) 4月20日(木)	10:00～11:00
	赤ちゃん教室 (1歳未満)		3月8日(水) 4月お休み	10:00～11:30
	かみやベGO (未就園児)		今年度お休み	10:00～11:30
障がい支援	はなうた		3月5日(日) 4月お休み	10:15～12:15
	あったまり場 (こころの病の方)		3月9日(木) 4月13日(木)	14:00～15:30
高齢者支援	ミニデイサービス 毎月15日～受付		3月11日(土) 4月8日(土)	10:00～11:30
	おしゃべり スポーツ喫茶 毎月1日～受付		3月16日(木) 4月20日(木)	14:00～15:00
地域支援	歌声喫茶 毎月25日～受付		3月15日(水) 4月19日(水)	第1部 13:30～14:15 第2部 14:45～15:30
	懐メロサロン 毎月5日～受付		3月28日(火) 4月25日(火)	10:30～11:30
	囲碁将棋コーナー		実施未定 (毎週金曜日)	9:30～12:00
	上矢部 健康麻雀教室		3月13日(月) 3月27日(月) 4月10日(月) 4月24日(月)	12:00～16:30
	歌と運動の 健康づくり教室 ～はまちゃん体操～		3月9日(木) 4月13日(木)	10:00～11:00
	いいじいカフェ (コミュニティカフェ) 淹れたてコーヒー 1杯100円		3月6日(月) 4月3日(月)	10:00～12:00

戸塚ファミリークリニック 齋藤院長の健康相談

3月17日(金) 12:30～13:30
電話にてご予約ください。

ケアマネつしん

最近「老人ホーム入居権」を譲ってほしいという詐欺電話が多いという国民消費者センターの記事をよく目にします。日々、ご利用者様のお宅にご訪問し、いろいろな詐欺電話には十分注意をするよう促しておりますが、固定電話の在り方も考え直す必要があるのでは、と思います。少しでも不安に感じたら消費者ホットライン118番に相談してください。

平馬・橘・佐藤



デイサービスより

新春ボーリング大会を行いました。皆様、思っていた以上に見事な腕前で大変盛り上がりました。

ご利用希望の方は担当までお問い合わせください。担当：菅野・森

デイサービス 介護職員募集!!

勤務日：週1～4日程度 要相談
月曜日から土曜日
(日曜日休み)

時間：8:30～17:30

内容：送迎補助、入浴介助、
食事介助、体操、
レクリエーションなど

担当：加藤



ダイエットしようと心に決めて25年・・・朝起きてサプリを飲みクエン酸入りのドリンクを片手にスポーツクラブにも通う日々。なぜか成果は出ない・・・理由はおいしいものが大好きだからです!そして、うちの猫もなぜかお太り気味です。(コ)



横浜市上矢部地域ケアプラザ

掲載情報のお問い合わせやご質問、ご意見、ご要望は下記まで。また介護申請・相談の際は事前にご連絡ください。

電話：045-811-2442

戸塚駅西口より
上矢部高校・領家中学校
経由戸塚駅循環バス
「上矢部地区センター前」
下車徒歩1分

