

【発行日】平成 21 年 6 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>

21 年度は栄区の地域保健福祉計画の策定の年です。5 月号でもご紹介しましたが、それぞれの地域で、誰もが住みやすいまちづくりを目指して、地域活動が活発に取り組まれています。今月号は、本郷中央地区支えあい連絡会の取り組みをご紹介します。地区社協や民生委員などが中心になり、平成 17 年度から 4 年間継続して、各町内会自治会の訪問を行い、顔の見える関係づくりを目的に、生活や福祉に関する課題の情報交換を行いました。そこで下記の 7 つの課題が上がってきました。

- 安心安全なまちづくり(防災・防犯) ●要援護者の把握について ●自治会運営について(継続性、人材不足)
- 身近な子育て支援 ●元気なシニアへの活動支援 ●閉じこもり高齢者へのかかわり ●公共交通機関の充実

今後はこれらの課題の解決に向けて、さらに小さなエリアの中で地域の皆さんと話し合える場を作っていきたいと考えています。

親子講座

～楽しく 元気がでる 子育てのコツ～

第 1 回 6 月 26 日(金) 10 時～12 時
「わが子を守る 防犯対策」 託児有
～まず知ろう! 子どもの笑顔のために～
講師: NPO 法人 CAP かながわ

第 2 回 6 月 30 日(火) 10 時～12 時
「はじめましての反抗期」 託児有
～“イヤイヤ” との上手なおつきあい～
講師: 日立家庭教育研究所 金丸 智美さん

第 3 回 7 月 3 日(金) 10 時～12 時
「ハッピー! プレイタイム」
～遊んで 踊って みんなお友だち～
講師: リズムキッズ 阿井 広美さん他

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

募 集: 1 才半～未就園のお子さんとお保護者 20 組
締 切: 6 月 19 日(金) (応募者多数時抽選)
参加費: 300 円(保育料など)
場 所: 桂台地域ケアプラザ
多目的ホール
申 込: 桂台地域ケアプラザへ、直接もしくは電話にてお申込下さい。



紙芝居が世界をつなぐ

～心のかけはし・ブラジル公演報告会～
手作りの紙芝居と音楽のコラボレーションです。その魅力にぜひふれてください。
講演: かみしばいアンサンブルよこはま
大泉ひろ子さん 原和子さん
日時: 7 月 24 日(金) 14 時～16 時
内容:

第 1 部 14:00～14:30
『紙芝居/パネルシアター(幼児の親子向け)』
第 2 部 14:45～16:00
『ブラジル公演報告』映像/お話/紙芝居
場所: 桂台地域ケアプラザ 多目的ホール
定員: 50 名(どなたでもお申込可能です)
*コーヒータイムあります♪

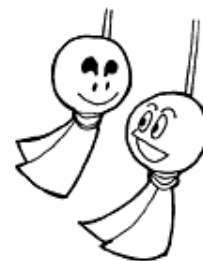
龍先生 of 健康相談

～お気軽に来所し、ご相談ください～

協力医で内科医の龍先生による、無料の健康相談を行なっています。身近な病気の相談など丁寧に対応して下さいます。
協力医: 龍 覚先生(上郷医院 院長)
日 時: 毎月第 2、第 4 金曜日
13 時半～15 時
場 所 桂台地域ケアプラザ
1 階 相談室



体の元氣は口元から



「歯が痛い」、「入れ歯が合わない」「最近、よくむせる」・・・
お口のトラブルを抱えている方は少なくありません。これをお読みになっているあなたはいかがですか？

お口の中のトラブルは口の中だけにとどまりません。食べられなければ体力が落ちますし、誤嚥を繰り返せば肺炎を引き起こします。全身の健康を口元から見直してみませんか？

歯医者さんからのアドバイス

楽しく安全な食生活を営むためには、口腔清掃と口腔機能向上が必要です。

それにより十分な栄養摂取ばかりでなく、味わう喜びを通して、生きる意欲につながり、また五感を限りなく刺激し、生活の質を向上させることができます。

歯が抜けると空気がもれ発音がうまくできない、うまく噛めないなどの症状が出てしまいます。

よく噛むことで分泌が促進される唾液は、消化作用、食物を飲み込みやすいようにまとめ、口腔粘膜の保護と殺菌作用など色々な働きを持っています。また、噛むことで脳が刺激され、脳への血流量が増加し、脳の発育や老化に大きく影響します。

日頃、診療していると家族で外食をする時も、歯が痛い、固くて一緒の物が食べられなくて参加できずに家に残りお孫さんとの楽しいひと時を逃している人、うまく発音できない、口腔清掃が悪いための口臭により無口になっている方に多く遭遇します。これほど寂しいことはありません。

口腔清掃は、歯ブラシによる口腔内の衛生状態の維持と改善を図るものです。これにより多くを予防できます。しかし歯ブラシによる清掃は、これほど簡単そうで続けるのが難しいものもありません。ダイエットも同じでなかなか続きませんね。定期的にチェックを受けることが大切だと思います。

口腔機能向上は、中途障害の場合は話しが少し違いますが、現在の機能を低下させないことが重要で、そのためにはいっぱい話して、いっぱい笑うことが必要です。

各町内会ではサロン等があります。一步を踏み出して気軽に参加されたいかがでしょうか。

(朝廣歯科クリニック院長 朝廣賢哲)



口腔ケアのこと一緒に考える仲間を募集します！

これから地域の中で口腔ケアの普及活動や実践について一緒に考え、取り組んでくださる歯科衛生士さんを募集しています。

誰を対象にするか、どんなことをするか、まだ決めていませんが、それらを含め一緒に創っていければと思います。年齢は問いません。少しの時間があって、口腔ケアに関心のある衛生士さんからのご連絡をお待ちしています。



平成20年度「親子講座」レポート



桂台地域ケアプラザでは子育て中のパパ・ママを応援するプログラムを年間通して行なっています。今回は、昨年11、12月に開催した乳幼児のお子さんとそのお母さんを対象にした「親子講座」の様子をご報告します。（コーディネーター 佐川）



平成20年度の講座は「食」ではぐくむ親子の絆」をテーマに5回シリーズで開催しました。

第1回 「身につけよう 食事バランス」 H20.11.17

桂台保育園の人気メニュー“すいとん”“みかんゼリー”“マカロニきな粉和え”を教えて頂きながら、味覚が確立する乳幼児期にはバランスの良い食事が大切であることを学びました。野菜をふんだんに使った料理に親子全員が舌鼓みをうち、まさに「だしの風味がしあわせを呼ぶ」一日でした。



第2回 「急な病気や感染症対策について」 H20.11.22

神奈川県立こども医療センターの先生方をお招きし公開講座を開催しました。

- ① 適切な時期に予防接種が必要
- ② 重要な病気は“カゼのような症状”で始まる
- ③ 母親の“いつもと違う”という直感力が大切

この3つのポイントや最新の医療情報から、受講生の皆さんはイザという時の心構えを養い、子どもと“向き合うこと”が命を救う第一歩であることを胸に刻みました。



第3回 「防災の知恵をママたちへ」 H20.11.25

横浜栄防災ボランティアネットワークの皆さんから“乳幼児を守る”視点で防災のお話を伺いました。家庭内の安全チェック、避難場所の確認はもとより、防災グッズにはミルクやオムツの他にもおもちゃを用意すべき知恵を学びました。非常食体験では“心の安定”と“生きる意欲”には“食”が欠かせないことを強く感じました。

桂台保育園の先生からは防災ダックゲームによる親子での身の守り方や日頃の訓練の大切さを教えて頂きました。



講座中は託児も行ないました

ひとりで
大丈夫かな？

だいじょうぶ！
お利口にして、
待ってるよ



第4回 「親子で楽しくダンスィング！」 H20.11.28

キュートな中谷まりもさんを講師にダンスやストレッチを楽しみました。いい汗をかくことは体の代謝と心身のリフレッシュに最適。正しい食生活と日頃の運動で健康維持、そして“心の栄養”は親子の絆を深める秘訣！ママたちのエアロビタイムはとても好評で、若さにいっそう磨きのかかったステキな時間となりました。



第5回 「安心食材で お手軽クッキング」 H20.12.1

東京ガスの皆さんからはエコロジーのお話とエコクッキングを実践して頂きました。環境保護やおサイフに直結した内容は興味深く、子育て世代への反響を呼びました。調理実習では残りの再利用が栄養価の高いレシピに大変身。ママたちの笑顔は子どもに安心感を与え、お友だちと食べるご馳走に“おいしい”の大合唱が・・・ちょっとしたエコへの心がけで青く美しい地球を守っていくことができるんですね。



🎵 今年も「親子講座」を行ないます！ 🎵

今年のテーマは「楽しく元気がでる子育てのコツ！」

6月26日（金）、6月30日（火）、7月3日（金）の3回シリーズで開催します。

詳しくは表面をご覧ください。お申し込みをお待ちしています。



デイサービスからのお知らせです

手毬づくりを手伝ってくださるボランティアを募集しています！

みなさん、「手まり」ってご存知ですか？毛糸を幾重にも巻いてつくった土台の上に色とりどりの糸をつかって模様を描き出していく芸術作品です。

桂台地域ケアプラザ・デイサービスでは、6年前からプログラムとして取り入れています。現在は毎週月曜・金曜に行っています。熱心に取り組み「これが私の生きがい」と言ってくれる方が大勢います。

そんな利用者さんのお手伝いとして手まりの土台を巻いてくださるボランティアさんを募集しています。見学も受け付けておりますのでぜひお気軽にご連絡下さい。

また、手まりの土台作りに使用する使い古しの毛糸（中細タイプ）につきましても、不用になられたものがありましたら、ぜひお譲りください。



＝連絡先＝ 通所介護部門 897-1111 (担当：佐藤 松田 古川)