

【発行日】平成 21 年 8 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>

この暑い季節、皆さま熱中症にはお気をつけ下さい。気温が高くなると身体に熱がたまり熱中症にかかりやすくなります。安全と思われがちな室内でも発症します。加齢に伴い、汗をかきにくくなり、暑さや、のどの渇きを感じる力も低下するそうです。気がつかないうちに脱水を起している場合もあります。では、予防策を 3 点！

- ①こまめな水分や塩分の摂取（定時の水分摂取の習慣） ②カーテン等で直射日光をさえぎり、扇風機やエアコンを使い涼しい室内を維持 ③室内に温度計を置き、体感温度でなく絶対温度を意識する。

もし体調に異常を感じたら、「涼しい場所へ避難し、アイスパックや冷水で絞ったタオルなどで脇の下や首周りを冷却」「食塩水やスポーツドリンクなどで水分塩分の補給」などを行い、それでも回復しない場合は医療機関にかかりましょう。いよいよこれからが夏本番です！皆さまくれぐれも熱中症に気をつけて暑い夏を乗り切りましょう！

龍先生の健康相談

～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、丁寧に対応してまいります。

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

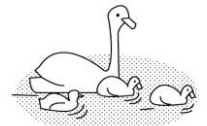


おもちゃ文庫特別プログラム

～ 親子であそぼう！ ～

おもちゃ文庫ご利用の皆様、8月のイベントのお知らせです！‘おたまじゃくし’の皆さんによる「人形オペレッタ」と「歌あそび」をお楽しみ下さい♪

講 師 おたまじゃくし
日 時 8月31日（月）
11時～12時



井戸端しちやおう会

小学生、中学生のお子さんを持つ保護者の方々が集まって、おしゃべりを楽しむ会です。子育ての事、自分自身の事。笑いあり涙あり。気軽に遊びに来て下さい。

日 時：第 3 水曜日 10時～12時

場 所：桂台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー

おもちゃ文庫からお知らせ

～おもちゃ文庫の夏休み～

7月、8月の夏休み期間は障害のお子さん対象となります。下記の日程をご確認の上、ご利用ください。

7月25日（土）～ 8月23日（日）

8月24日（月）から通常通りとなります。皆様のご来館を心よりお待ちしております。

豊かな老後のための講座（予告）

～知って安心 生前準備セミナー～

今年も10月後半から11月にかけて、「豊かな老後のための講座」を開催します。今年は遺言書やお葬式の基礎知識について学びます。元気なうちにこそ、家族のため、自分自身のために、誰もが迎える「その時」に備えて準備を始めましょう！ ※次号に内容の詳細を掲載します。





顔の見える関係から!地域福祉活動を! 上郷西地区高齢者等訪問活動連絡会

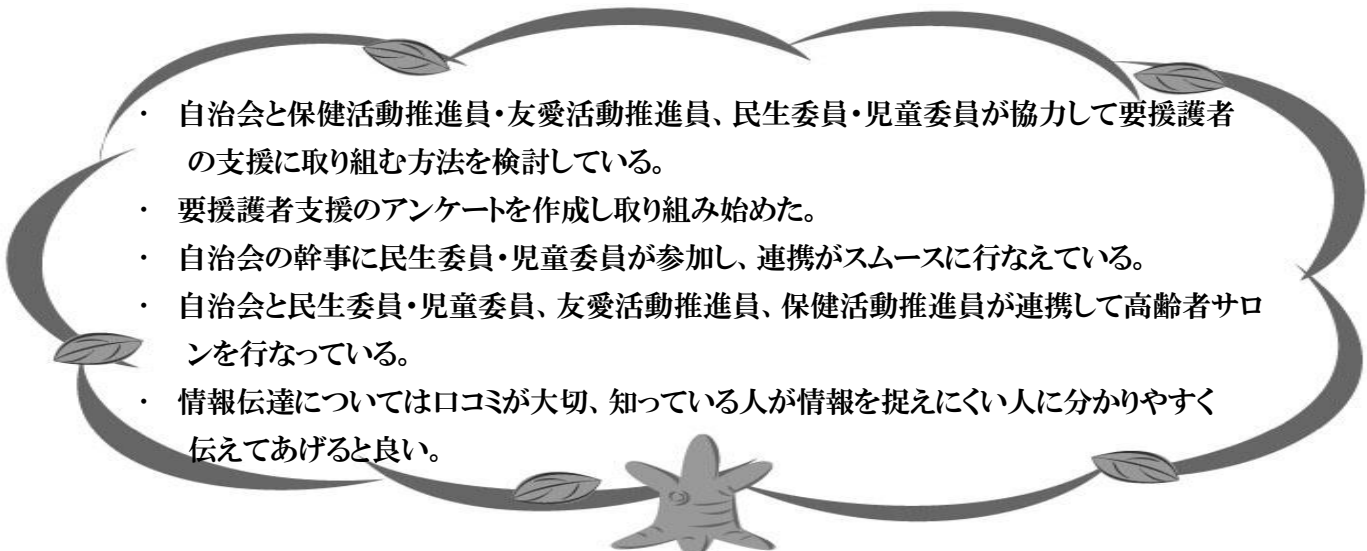
去る、6月27日(土)野七里地域ケアプラザ多目的ホールに於きまして、上郷西地区高齢者等訪問活動連絡会が地域の方44名が参加し開かれました。

この会は上郷西地区保健活動推進員、民生委員・児童委員、友愛活動推進員の3者が中心となり、桂台地域ケアプラザが共催で行なっています。

今回は、前半で「地域の福祉拠点～ケアプラザの役割」「介護予防について」と2つの演題で地域ケアプラザの職員がお話をさせていただきました。上郷西地区は「担当ケアプラザが3箇所に分かれてしまい分かり難い」という声が上がっていますが、3箇所のケアプラザが連携して地域のお手伝いをしますので、どこに連絡をしても同じ対応が取れるように努力していきます。

介護予防については「転倒予防」「口腔ケア」「うつ、閉じこもり予防」「認知症予防」の4つがテーマとなっています。認知症予防については、決め手となる対策は今のところありませんが、進行を緩和させる取り組みが行なわれています。また、認知症について広く知らしめることで、家族や近隣者の理解をより一層深め、認知症になっても暮らし続けられるまちづくりに取り組むことが大切だと思います。

第2部は町会、町内会、自治会別の話し合いでした。毎年参加させていただいていますが、上郷西地区の皆様の地域活動への意識の高さを感じます。会議の中で拾った声を幾つかご紹介します。

- 
- ・自治会と保健活動推進員・友愛活動推進員、民生委員・児童委員が協力して要援護者の支援に取り組む方法を検討している。
 - ・要援護者支援のアンケートを作成し取り組み始めた。
 - ・自治会の幹事に民生委員・児童委員が参加し、連携がスムーズに行なえている。
 - ・自治会と民生委員・児童委員、友愛活動推進員、保健活動推進員が連携して高齢者サロンを行なっている。
 - ・情報伝達については口コミが大切、知っている人が情報を捉えにくい人に分かりやすく伝えてあげると良い。

さらに、この短時間で「地域の体操ボランティアに講師をお願いして、健康づくり講座を開催しよう」「認知症の理解を深める講座を行なおう」「介護保険サービス利用についての話をケアプラザの職員に来てもらおう」など具体的な企画が飛び出してきました。どれも、地域の人が参加しやすいように自治会館や町内会館等を利用した少人数の出前企画です。

また、「ケアプラザの見学ツアーを企画しよう」という声も聞きました。ケアプラザの役割や利用方法についてはいくら周知しても周知しすぎという事は無いと改めて感じた次第です。この連絡会の取り組みは、私たちに顔を合わせて話し合うことが原点である事をいつも気付かせてくれます(楠原)

