

参加費
無料

妊婦さんも新米ママも！

汲沢地区主任児童委員・汲沢保育園/共催

ふれママ・ふれママ 集まれ！

参加者
募集中！



汲沢保育園の先生の
歌遊びや絵本の読み聞かせ、
赤ちゃん用のおもちゃを手作りして
ママも赤ちゃんも楽しく過ごしましょ。
ちょこっとカフェタイムもありますよ♪

前期：5/27(水)、6/24(水)、7/29(水)

毎回13:00～14:30 *1回毎の申込みです。

- 対象/ 妊婦中の方、
10ヵ月までのお子さんのお母さん
(いずれも第1子対象)
- 場所/ 汲沢地域ケアプラザ
- 参加費/ 無料

お待たせしました！

ぐみ☆クラフトアート

華やかな和柄表紙の

御朱印帳作り



mama craft
共催

★ GUMI CRAFT ART ★

おとなも こどもも みんないっしょにかわいいもの作りましょ♪

奉書紙を使った蛇腹式の本格御朱印帳が作れます。
表紙の紙は「とつか和紙」さんの友禅和紙など豊富に
ご用意しています。(サイズ縦16cm×横11cm)

- 日 時：5/10(日) 10:00～11:30
- 場 所：汲沢地域ケアプラザ
- 参加費：1000円
- 定 員：先着20名 当日参加OKです♪
- 講 師：田中綾子先生

延期
開催
です

☆6月はミニチュアクラフト「七夕の夜」をボックスのなかに作ります！

本

の貸出

やっています。

図書コーナーの本を
窓口で貸出しています。

☆コロナウィルスの影響でケアプラザへの入館が制限される場合も、窓口で蔵書リストから選んでいただき、本の貸出を行っています。詳しくはお問合せ下さい。*本が貸出中の場合のご用意できないこともあります。



どなたでも
どうぞ

ほっこり



オープン 時間の変更

お知らせ ぐみカフェ

ケアプラザ店

4月から

13時30分開店です！

汲沢地域ケアプラザ
汲沢地区社会福祉協議会

●お問合わせ・お申込みは 汲沢地域ケアプラザ地域係：電話 045-861-1727

協力医
三宅先生の
健康講座

超高齢社会とフレイル



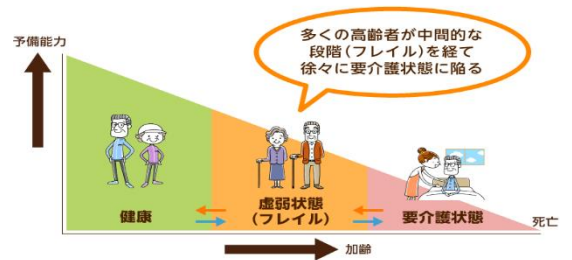
～3回シリーズ 最終章～

保存版

人は加歳とともに心身の機能や活力が低下し、生活に支障を来したり助けが必要になったりします。この心身の虚弱化した状態がフレイルです。フレイルを予防するには、①持病のコントロール ②感染症の予防 ③口腔・嚥下機能 ④バランスの良い食事 ⑤日常生活に運動を ⑥社会とのつながりを持つことが大切です。

最近、歩くだけで息切れするようになってきたかも…。ちゃんと食べてるのに最近痩せてきたかも…。なんだか疲れやすくなった気がする…。外出するのがおっくうなことが増えた…。これらは歳を重ねれば誰もが感じることです。日本は平均寿命が男81歳、女87歳と世界有数の長寿国ですが、「人生100年時代」を迎えるにあたり元気に自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばすことが重要になります。図のようにフレイルは健常時と要介護状態との中間的な段階で、疾患や転倒・骨折などによって要介護状態になる可能性もあれば、適切な介入や予防によって自立した生活に戻ることもできる可逆的な状態です。フレイルを予防するには下記のことに関心がけましょう。

フレイルの概念図



① 持病のコントロール

既に糖尿病・心臓疾患・呼吸器疾患・腎臓病や整形外科的疾患などの慢性疾患がある場合にはしっかりとコントロールをして悪化させないことが大切です。

② 感染症の予防

加齢にともない免疫力が低下すると風邪やインフルエンザ、肺炎などに罹りやすくなります。重症化し入院すると、そのまま寝たきりになってしまうこともあります。*適度な運動やバランスの良い食事などで免疫力を高める体作りをする*手洗い・うがいなどで清潔を保持する*インフルエンザ・肺炎球菌などのワクチンを接種する*誤嚥による肺炎などを防ぐためにしっかり口腔ケアをする。

④ バランスの良い食事

低栄養はフレイルを起こす最大の原因で、65歳を過ぎたらメタボ対策より重要です。高齢になると食が細くなり体に維持に必要な栄養素が不足し、特に一人暮らしの高齢者は低栄養状態になりがちです。体を作る栄養素（特にたんぱく質やカルシウムなど）をバランスよくしっかり摂取しましょう。

⑤ 日常生活に運動を

筋力の衰えが日常生活動作に大きく影響することは明らかです。サルコペニア(加齢に伴う筋肉量減少や筋力低下)は転倒骨折や各種疾病の罹患や重症化のリスクを高めます。毎日続けられる運動を日常生活のなかに取り入れましょう。

⑥ 社会とのつながりをもつ

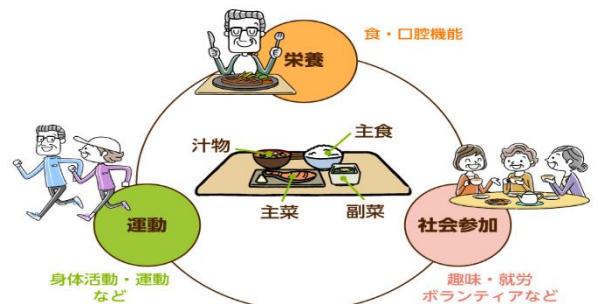
高齢になると、社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を失うことで気力や活力が失われてしまうこともあります。外出が減り家に閉じこもりがちになると、身体的フレイルへと進行することもあります。趣味のサークルや地域のボランティア活動に参加するなどして人や社会と関わりを持つことは、身体的・精神的フレイルの予防になります。以上、高齢者ご本人やご家族がフレイルを知り、要介護状態に移行しやすい危険性をはらんでいることを理解しその予防に努めることはとても重要なことです。



③ 口腔・嚥下機能を保つ

加齢とともに歯が抜けるなどで硬いものが食べられなくなったり、飲み込む力(嚥下機能)が弱くなったりします。食べづらくなるにつれ、食べる事が嫌になり低栄養を起こすこともあります。入れ歯など口腔内のケアをしたり嚥下機能を保つリハビリをするなど、食べる機能を低下させないようにしましょう。

フレイル予防に必要な3つのこと



■ 汲沢地域ケアプラザ 4月の予定

★印のプログラムは申込みが終了しています

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	毎週水曜日	10:00~12:00	陶芸教室★	4日(土) 11日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	10日(金)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部	20日(月)	13:30~15:30
やきもの遊び	お休み		ぐみクラフト	コロナウイルスの影響で延期	
どれみの森のお友達	お休み		ぐみカフェケアプラザ 店	15日(水)	13:30~16:00

三宅院長の健康相談 無料

日時：4月14日(火)、4月28日(火)
5月12日(火)、5月26日(火)
いずれも13時00分~13時30分
日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前にご連絡ください。

連絡先：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

ミニギャラリー

開始・終了日は都合により変更することがありますのでご了承ください。
ミニギャラリーでは、ただいま展示作品を募集中です。貴方の作品展を開催しませんか！

やきものあそび参加者募集!

障がいのあるお子さんと保護者の方を対象にした粘土遊び教室です。作品を作りながらおしゃべりをして、ほっこりした時間を過ごしませんか？

日時：5月16日(土)
時間：午前10時~12時
参加費：おひとり200円
会場：汲沢地域ケアプラザ
連絡先：汲沢地域ケアプラザ
電話：861-1727



~介護者のつどい~ かいごカフェ

- ◆4月10日(金) 13:30~15:00
「リフレッシュ体操」
- ◆5月8日(金) 13:30~15:00
「介護施設の話」

お問い合わせは：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

ボランティアさん随時受け付け中!

下記の連絡先までご連絡下さい。ご連絡お待ちしております！担当：地域係(金子、山田)

■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



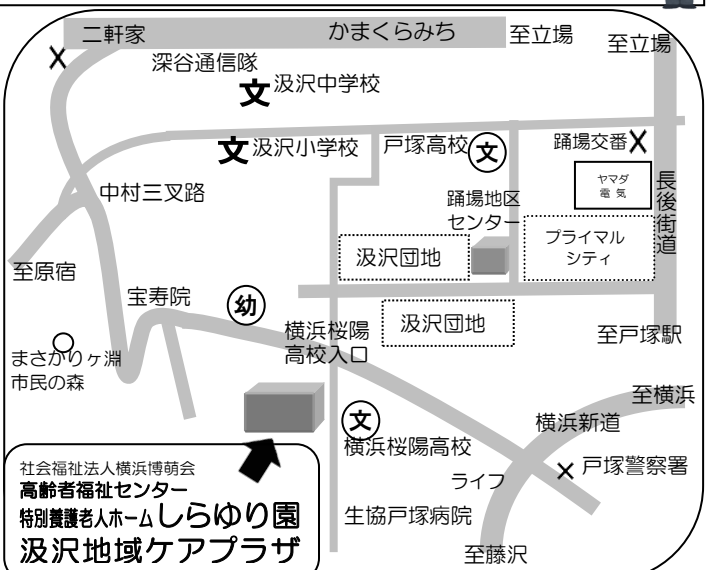
発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」

講座中止・延期のお知らせ

中止 4月11日(土)に予定していた
生協戸塚病院共催事業「認知症とくすり」

延期 4月12日(日)に予定していた
「ぐみクラフトアート」→5月10日に延期

コロナウイルスの影響で中止・延期となりました。
恐れ入りますが予めご了承ください。



●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスター④番より
汲沢経由立場から徒歩1分 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

東日本大震災から9年

被災地で日常を取り戻した人も、未だに故郷に帰れない人も
すべての人々が安心安全に暮らせることを心から願います。

私たちはあの震災を通して、日本人の「助け合いの心」と、「感謝の心」を確信しました。

9年経った今も、その災禍を決して風化させることなく、将来へと語り繋いでいきたいと思います。



写真：「軌跡の一本松」
ウィキペディアより引用

9年前の震災時は、ここ関東地方でも大きな揺れを記録し、停電や火災などの様々な被害が出ました。また、隣近所の助け合いや地域でのつながりが非常に大切であることも体験しました。

この震災の教訓を生かすためにもお住まいの地域の防災、町内会や自治会の取り組みについて、確認してみましよう。

地震発生時



まずは

いっとき
一時避難場所へ!

近くの公園や
空き地など

いっとき
一時避難場所

周囲の様子を見たり、次の避難場所に移動する前に一時的に集まる場所です。予め自治会・町内会で定めている地域もありますので確認しましょう。



広域避難場所

大規模な火災が発生した場合、熱や煙から身を守る為に火災がおさまるまで一時的に避難する場所です。(旧深谷通信所・横浜市消防訓練センターなど)

**地域防災拠点
(小学校・中学校)**

※市内震度5強以上で
開設します。

家屋の倒壊や焼失などにより自宅での生活が困難になった時に、一時的に避難生活をする場所です。地域の皆さんが中心となり、学校や行政と連携して運営を行います。また、食糧・救援物資の配布や生活情報の提供、家族の安否確認などを行う場所です。



汲沢地域ケアプラザエリア内の地域防災拠点

地域防災拠点	該当する町名・番地	該当する自治会・町内会
汲沢小学校	汲沢町 汲沢3丁目～ 5丁目、8丁目	<ul style="list-style-type: none"> ・汲沢町内会 ・富士見町内会 ・大丸自治会 ・平和台町内会 ・ぐみさわ東ハイツ自治会 ・ぐみさわなか団地自治会 ・東明東町内会 ・ライオンズマンション戸塚第3自治会 ・ライオンズガーデン戸塚自治会 など
東汲沢小学校	汲沢町、 汲沢1丁目、戸塚町	<ul style="list-style-type: none"> ・平台町内会 ・県営汲沢団地自治会 ・汲沢明和会 ・汲沢警察公舎自治会 ・東急汲沢台自治会 など
汲沢中学校	汲沢町 汲沢5、6、7丁目	<ul style="list-style-type: none"> ・東明西町内会 ・新生自治会 ・六郎丸町内会 ・大久保自治会 ・汲沢さつき町内会 ・汲沢西団地自治会 など
戸塚中学校	汲沢1、2丁目 戸塚町	<ul style="list-style-type: none"> ・踊場町内会（南部） ・東明会 ・新明会 ・戸塚富士見丘ハイツ自治会 ・プライマルシティ自治会 ・ぐみさわハイツ自治会 など



※踊場町内会（北部）は矢部小学校が地域防災拠点になります。

※上記の自治会・町内会名は必ずしも町名・番地と一致していない場合もあります。

また、記載されている自治会・町内会に所属されていない方や地域も対象になります。

※地域防災拠点は必ずしも決められた場所に避難しなければならないわけではありません。

あくまでも目安として下さい。

■大火災が発生したら、広域避難場所

（旧深谷通信所・横浜市消防訓練センターなど）へ一時的に避難を！

■汲沢地域ケアプラザは高齢の要援護者の皆さんが避難される福祉避難所に指定されています。



在宅被災生活も避難方法の一つです

在宅被災生活とは？

在宅被災生活とは震災時に自宅が無事なら、被災後も自宅で生活を続けることです。

地域防災拠点（避難所）は決して広くありません。

また、被災後も自宅で生活することは、精神的ストレスの軽減にもつながります。

災害時に自宅で生活できるように、日頃からしっかり備えておきましょう。



物資がなくなった！？そんなときは地域防災拠点へ！

自宅での応急備蓄（食料など）が尽きたら地域防災拠点に取りに行きましょう。

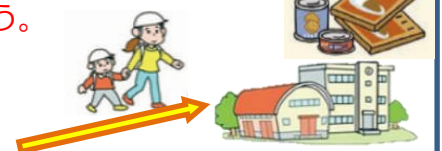
※物資が尽きる前に早めに必要数を地域防災拠点に必ず伝えましょう。

自治会・町内会やマンションごとで全体の必要数を事前に伝え、

まとめて受け取るとスムーズです。



事前に数を報告、
物資到着後に取りに行く



発行：汲沢地域ケアプラザ
情報提供：戸塚区役所総務課

しらゆり園だより



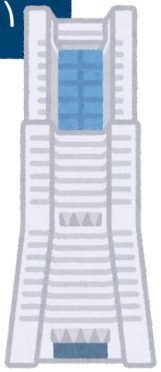
一年通し初詣や駅伝観戦、外食に出掛け、遠くは横浜や熱海まで足を延ばしました。参加された利用者様は「楽しかった」「また行きたい」等大変喜ばれていました。今年も利用者様の笑顔が沢山見られるよう外出の計画を立てております。



熱海 



横浜・みなとみらい



俣野町 春日神社

初詣



箱根駅伝観戦!



デイサービスだより

汲沢デイ名物 外散歩とリズム体操



階段昇降も練習しています！



毎日、外散歩を行っています！
脚力アップと自立神経バランスの崩れを予防しています～



見学をお待ちします！

ケアマネジャーだより

～今年度もよろしくお願ひします～

早いもので、今年も新しい年度を迎えました。

汲沢地域ケアプラザでは、5名のケアマネジャーが在籍し、要介護認定を受けられた方のご自宅での生活をサポートいたします。

感染症の影響で、何かとご不便が生じているかと思ひます。ケアマネジャーも、毎月の訪問を控えたり、極力お電話のみの対応とさせていただくなど、感染症拡大を予防するための対策をとっております。

一日も早く、安心して生活できる事を願ひつつ、支援を続けてまいります。今後とも、よろしくお願ひいたします。

お問合せ：汲沢地域ケアプラザ ケアマネジャー
連絡先：045(861)1727

一同、感染対策してがんばってます

