



どうしたら上手くいくかなあ？



親子で絵付け！



2020 夏, 今年も  
こどもも おとなも！

夏休み親子絵付け陶芸教室



みんなで作りました～！

やったー！  
できた！



ご朱印帳で意気投合♡



夏の！ぐみクラフトアート  
GUMI CRAFT ART in Summer

みんなで完成！  
ピース♪

コロナ禍における「飲食を伴う活動」に携わる皆さんの情報交換会を開催しました

テーマ：コロナ禍での活動状況「いつから再開する？した？しない？」



令和2年7月28日(火)10時から汲沢、北汲沢、踊場地区で主に高齢の皆さんを対象に、食事会や地域カフェ、配食サービス等を開催している6団体の皆さんにお集まり頂いて、新型コロナウイルスによる影響や今後について情報交換を行いました。各活動に分かれて話し合われましたので、皆さん非常に密な情報交換が出来た様子でした。残念ながら現在も多くの地域活動がお休みされています。今回の情報交換会が今後の活動に少しでも有意義であってほしいと思います。

皆さんから出された主な意見 ～コロナ禍でも出来ること～

- ①お会い出来ない参加者の皆さんと「つながり」づくり
  - ▷手作りマスク、お花、お菓子、お弁当等を配布する
- ②安心して「おしゃべり」を楽しんでもらえる場所づくり
  - ▷飲食がなくても「お元気ですか」と顔を合わせる機会を提供する
- ③配食（お弁当）サービスの再開
  - ▷関係機関と連携し、会場の大掃除等も実施して普段以上に衛生管理の徹底をして再開した



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

# 地域包括支援センターって??



体操教室や  
健康づくりについ  
て知りたい

高齢になっても  
安心して暮らし続けるために！  
公的な高齢者のための総合相談窓口です。  
まずはお電話をください。

困りごと  
・もの忘れ  
・退院後が心配  
・家事が出来なく  
なったら…

介護保険について  
聞きたい  
サービスの種類や使い方は？  
施設情報 など

成年後見制度  
これって  
虐待かしら？

地域には  
どんな活動が  
あるの

## 生活を支える 介護保険外 サービス

### ■ みつけてネット

認知症高齢者等が行方不明になった  
時、早期に発見し  
保護できるように  
協力するシステム  
です。



### ■ あんしん電話

ひとり暮らし等の高齢者を対象  
に、ご近所の方や救急とすぐ連絡  
できるよう、電話機に通報装置を  
取り付けます。利用にあたっては、  
自宅に固定電話と電話回線がある  
ことが必要です。



### ■ 食事サービス

ひとり暮らしの中重度要介護者（要  
介護2以上及び要介護1・要支援の一部）  
などで食事の用意が困難な方のうち、  
必要と認められた方に栄養バランスの  
とれた食事を直接訪問して  
お渡しし、あわせて  
安否確認を行います。



### ■ ふれあい収集

自ら家庭ごみを集積場所まで持ち  
出すことができないひとり暮らし  
の方を対象に自宅の敷地内や玄関  
先から、直接ごみを収集します。



※利用するには、その他条件等がありますので、  
詳細についてはお問い合わせください。

■ 汲沢地域ケアプラザ9月予定 (※今後、予定を変更し開催する場合はホームページ等でお知らせします。)

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	毎週水曜日	10:15~11:15	陶芸教室	5日(土) 12日(土)	10:00~12:00
かいごカフェ	11日(金)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部	14日(月)	13:30~15:30
やきもの遊び	19日(土)	10:00~12:00	ぐみクラフトアート	6日(日)	10:00~11:30
どれみの森のお友達	7日(月)	10:00~12:00	ぐみカフェケアプラザ 店	コロナウイルスの影響で中止	

## 三宅院長の健康相談

日時：9月8日(火)、9月29日(火)  
いずれも 13時00分~13時30分

※新型コロナウイルスの影響で中止になる  
場合がありますので事前にご確認下さい。

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

9月1日(火) 午後~9月30日(水) 午前  
「デイサービス作品展」  
汲沢地域ケアプラザデイサービス  
ご利用者様

※新型コロナウイルスの影響で展示期間が変更になる  
場合があります。事前にお問合せ下さい。

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！

## ~介護者のつどい~ かいごカフェ

◆9月11日(金) 13:30~15:00

リフレッシュ体操

◆10月9日(金) 13:30~15:00

作ってみよう！みんなで手作り

お問合わせは：地域包括支援センター

電話 045-861-5463

## 図書コーナー

どなたでもご利用できる図書コーナーです。  
戸塚区図書館の本 500冊、蔵書も 3000冊  
以上あります。

★貸出には登録が必要です

★詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。



## 6月にご寄付を頂いた方

佐々木奈保子様、  
行政書士 宇田川亨事務所様、  
ありがとうございます。  
ご利用の皆様の為に有効に使わせて頂きます。

## 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  
しています！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

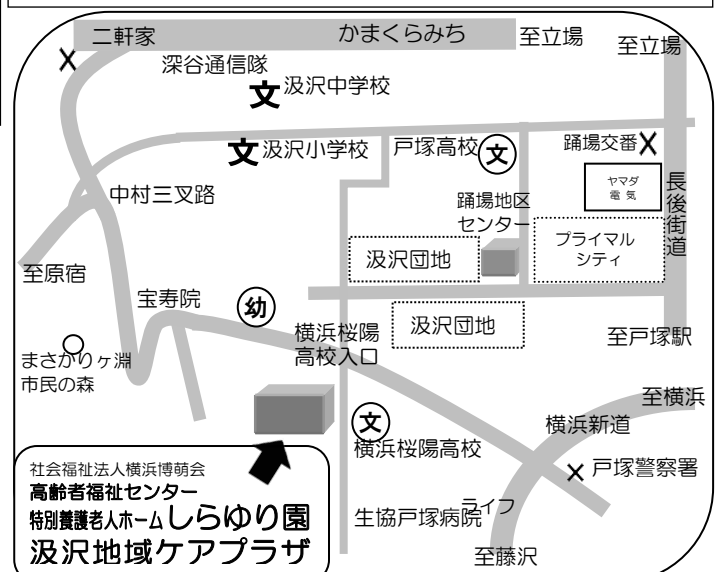
までお気軽にどうぞ

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」



●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  
汲沢經由立場カミル行バス 横浜桜陽高校前（所要約7分）下車徒歩3分



# しらゆり園 栄養課だより

## 感染予防をしながら、 免疫力、筋力を落とさないために食事のできるこ

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えざるをえなくなり、毎日の活動も制限されて「生活不活発」による身体機能の低下が懸念されています。加齢とともに心身機能が衰えてくることを「フレイル」といいます。フレイルは健康寿命の終わりに近づいていることを示すとされますが、適切な心掛けをすることで防ぐことができます。

### 3食主食・主菜・副菜のある 食事を基本に











人間は雑食なので様々な食品から栄養素を摂らなければなりません。特にフレイル予防には主菜となるたんぱく質が筋肉を維持するために必要です。筋肉減少と筋力低下を防ぐために、体重(kg)あたり1g/日のたんぱく質をとることが推奨されています。

たとえば体重50kgの人の場合はたんぱく質50gです。しかしたんぱく質＝食品の重量ではありません。自分の必要なたんぱく質をとるためにどのくらい食べたらよいか見直してみましょう。(脂肪の少ない肉や魚で約17%、納豆14%、卵で12%ほどです。)また、たんぱく質は朝昼夕に均等に分けて食べることが大切で、偏って一度に食べるより均等に食べた方が筋肉が多く合成されることが明らかになっています。3食主食・主菜のある食事からたんぱく質をとりましょう。

### 主菜×1品/1食あたり

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆を使ったおかずとして、毎食1品摂りましょう。たんぱく質の必要量は、1日に体重(Kg)あたり1g/以上です。

※含まれるたんぱく質の量(g)で表示

 木綿豆腐 3/1丁 100g[約 7g]	 絹ごし豆腐 3/1丁 100g[約 5g]	 納豆 1パック 35g[約 6g]
 赤身の魚 80g[約 18g]	 厚揚げ 1枚 240g[約 18g]	 白身魚・青背の魚 80g[約 16g]
 鶏むね・ささみ肉 80g[約 18g]	 卵 1個 可食部 50g[約 6g]	 鶏もも肉 80g[約 15g]
	 牛・豚もも肉 80g[約 17g]	

しらゆり園では、日本人の食事摂取基準を参考に献立を作っています。2020年版では必要エネルギーに対するたんぱく質エネルギーの割合が高く設定されました。これはフレイル予防を視野に入れたものです。しらゆり園では高めに設定していたため基準をクリアしていました。しかしながらご入所者の多くは咀嚼嚥下機能の低下があり、たんぱく質を多く含む赤身の肉や白身魚は、加熱により硬くしまつて弾力が増すため、調理法の工夫が欠かせません。またエネルギーの過不足は体重変化でみていますが、活動量の低下によりエネルギーの見直しをすることも多いです。しかしながらフレイルを防ぐには運動により筋肉を減らさないことが重要です。しらゆり園で最高齢105歳の方は、毎食ご自分で食事を召し上がり、この数年体重の変化はほとんどなく毎日の散歩、お手伝いなどの活動や冗談をいって過ごされています。外出もままならないこの時期ですが、感染予防をしながら、笑いで免疫力を高め、食事で筋肉と免疫力の素を補給し元気に過ごしましょう。

### ワン・ポイント ※含まれるたんぱく質の量(g)で表示

牛乳・乳製品もたんぱく質を多く含む食品です。たんぱく質が不足しがちな朝食や間食、運動後の栄養補給にオススメです。



チーズ 1個  
80g[約 4g]



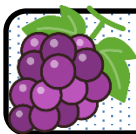
ヨーグルト 1個  
80g[約 3g]



牛乳コップ 1杯  
180ml[約 6g]

### <レシピ フルーツヨーグルト>

プレーンヨーグルトに乾燥フルーツをヨーグルト重量の1割ほど加え冷蔵庫に1時間以上置くだけです。フルーツ(ドライマツゴ)がおすすめ)の甘味で砂糖なしで召し上がれます。フルーツが水分(乳清)といいい免疫力を高めます)を含んで濃厚ヨーグルトのようになり、脂肪分0%のヨーグルトでも美味しいです。



# デイサービスだより



## 職員研修風景

介護士、看護師、運転手が協力して！  
質の向上に努めています！



## 職員紹介



私たちが安全に  
送迎致します！  
(12名で対応)

車椅子のままでも  
乗車出来ます

安心して下さい。

健康管理はお任せ下さい！  
(看護師 8名で対応)  
血圧、体重変動、医療的処置など・・・  
日々の様子を観察させて頂いています！

