

ねえ、見てみて!



かわいいのできた♪



親子絵付け
陶芸教室



大好きなモノ作り この夏も楽しかったね!



コロナ対策もしっかり

今年も子どもたちが陶芸とクラフトにチャレンジ
しました♪

2021 夏の!ぐみクラフトアート

ちょっとだけ、
ママもお手伝い



うまくいくかな...



みんなの作品、ぜんぶステキ♪



クラフト帰りの
パン最高★

参加者募集!

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

Gumi craft art

mama
craft 共催

11月は **ティーカッププードル**

ぐみ★クラフトアート

●日時: **11/14(日)**

13:00~15:00

●作品: **ティーカッププードル**

●講師: 松本由美子 先生

●参加費: 850 円

●定員: 先着 10 名

小学 2 年生までは保護者同伴

●場所: 汲沢地域ケアプラザ

●申込: 10/1 より~11/7 まで ★カラーは HP でご覧いただけます

●持ち物: 上履き、使い慣れたはさみ、えんぴつ、あればペンチ、持ち帰り用の袋、飲み物



ふわふわモコモコの可愛い
ティーカッププードルを
毛糸で作らましょ。
初めての方も大丈夫です♪
使用するポンポンメーカーは
そのままお持ち帰り頂けます。

次回 12 月(12/12)は

★ペーパーフラワーで
彩るしめ縄★

ペーパーフラワーもすべて
手作りします。新年を
自分で作ったしめ縄で迎
えてみませんか。

*お申込は 11/1 から~

●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**



協力医
**三宅先生の
健康講座**

「新型コロナウイルス と介護予防」

新型コロナウイルスの出現からもうすぐ2年になります。この間我々の生活は、感染予防、感染拡大防止を目的にとっても大きな影響を受けました。外出自粛規制をはじめ、スポーツジムなど多くの運動施設は休館となり、多くの市民スポーツ行事などは中止を余儀なくされました。

町内の顔見知りが集っての楽しいグランドゴルフさえ行えない状況です。政府の要請する「3密を避ける」や感染不安もあり「ステイホーム」での日々を過ごす方も非常に多いと聞きます。この様な行動制限は経済を低迷させるだけでなく、それ以上に我々一人一人の身体的及び精神的健康に計り知れ無い負の影響を与えます。特に高齢者にとって身体活動量や社会活動量の減少の長期化は、大きな問題となります。



身体活動量低下により、短期間で体力や筋力が低下し、運動機能をはじめとし生活機能全般の低下のリスクが大きくなります（骨、関節、筋肉などの運動器が衰えるロコモティブシンドロームや生理的予備能が低下するフレイルなど）。また、生活習慣病などが発症し易くなり、さらに社会的活動の制限は認知機能低下や認知症の発症、鬱などの精神科疾患の誘因ともなり得ます。

この様に長期または過度の活動制限により、高齢者の体力や気力は低下し、疾患の発症や悪化により介護を必要とする状態を招きます。高齢者の「感染予防と介護予防の両立」は高齢化社会にとって大きな課題となり、基本的な感染予防（3密回避、マスク着用、手洗い励行など）を徹底しながら、「人の少ない場所や時間帯を見計らって散歩や買い物」、「室内でできる体操やトレーニングを日々積極的に行う」、「定時に起き、3食きちんと食べ、十分な睡眠をとる規則正しい生活」、「タンパク質やビタミン類を十分とり、こまめに水分補給をする」、「携帯電話やパソコンで家族や友人の笑顔を見ながらビデオ通話を楽しむ」等



これらはほんの一例ですが、その人それぞれの状況や環境に合わせ色々工夫し、感染予防と共に、介護予防の為に身体活動や社会活動に取り組んでもらいたいです。

＜ロコモティブシンドロームとは＞

人間が立つ、歩く、作業するといった、広い意味での運動の為に必要な身体の仕組みは運動器（骨・関節・筋肉・神経など）で成り立っていますが、これらの組織の障害によって身体能力（移動機能）が低下した状態をロコモティブシンドロームといい、要支援や要介護になる原因のトップです。

＜ロコモティブシンドロームのチェック＞

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分ぐらい続けて歩くことが出来ない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

※1項目でも当てはまればロコモティブシンドロームの疑いあり

＜フレイルとは＞

フレイルとは高齢者において生理的予備能（=外からのストレスによる変化を回復させる能力）が低下し、要介護の前段階に至った状態を意味します。

フレイルの要因には身体的、精神・心理的、社会的の3つの側面があり、このうち身体的フレイルはロコモティブシンドロームと深く関係しています。

＜一般的なフレイルの評価基準＞

- 6か月で2～3Kg以上の体重減少
- 「訳もなく疲れた」と感じる
- 筋力（握力）の低下
- 身体的能力（歩行のスピード）の低下
- 日常生活の活動量の減少

※3項目以上の該当は「フレイル」、1～2項目の該当は前フレイル、項目該当無しは健常

●三宅啓史医師プロフィール●

- 1988年～1996年 聖マリアンナ医科大学病院勤務。第一外科(消化器・乳腺外科)および同大学病院救命救急センター勤務
- 1996年 1999年 一般総合病院内科勤務
- 1999年から「三宅医院」へ戻る
- 2001年院長就任
▷ 消化器疾患を専門とし内科一般、外科疾患を中心に治療

三宅院長の健康相談 無料

日時：10月26日(火)、11月9日(火)13時～

日程は変更になる場合がありますので、ご相談は事前に下記の連絡先へご連絡ください。

■ 汲沢地域ケアプラザ 10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	10:00~11:30 *8組程度	陶芸教室★	コロナウィルスの影響で中止	
かいごカフェ	21日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部	18日(月)	13:30~15:00
やきもの遊び	お休み			19日(火)	10:00~11:30
どれみの森のお友達★	4日(月)	10:00~10:45 11:00~11:45	ぐみクラフトアート★	10日(日)	10:00~12:00
ぐみカフェケアプラザ店	お休み		三宅先生健康相談	26日(火)	13:00~13:30


予告 フロから学ぶ お片付け講座

日時：11月26日(金)13:30~15:00
申し込みなど詳細は11月号に掲載いたします。

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



10月2日(土)午後~10月29日(金)午後
「第17回白峯展、
第11回書道羊雲会合同展」
小原ユミ子 氏


~介護者のつどい~ かいごカフェ




- ◆10月21日(木) 懇話会
- ◆11月18日(木) リラクゼーション

時間：13時30分~15時
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。
戸塚図書館の本500冊、
蔵書も3000冊以上あります。
★貸出は窓口で行っています。
★貸出は初回、登録が必要です。
詳細はお問合せ下さい。


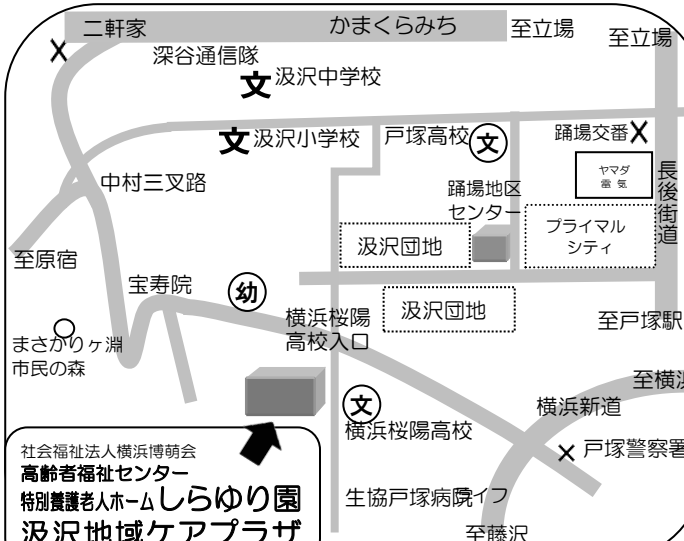


話題の本、人気の本も入っています！
どうぞお気軽にご来館ください。



■■ 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>

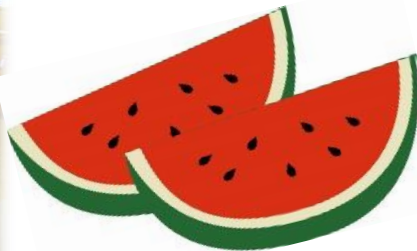
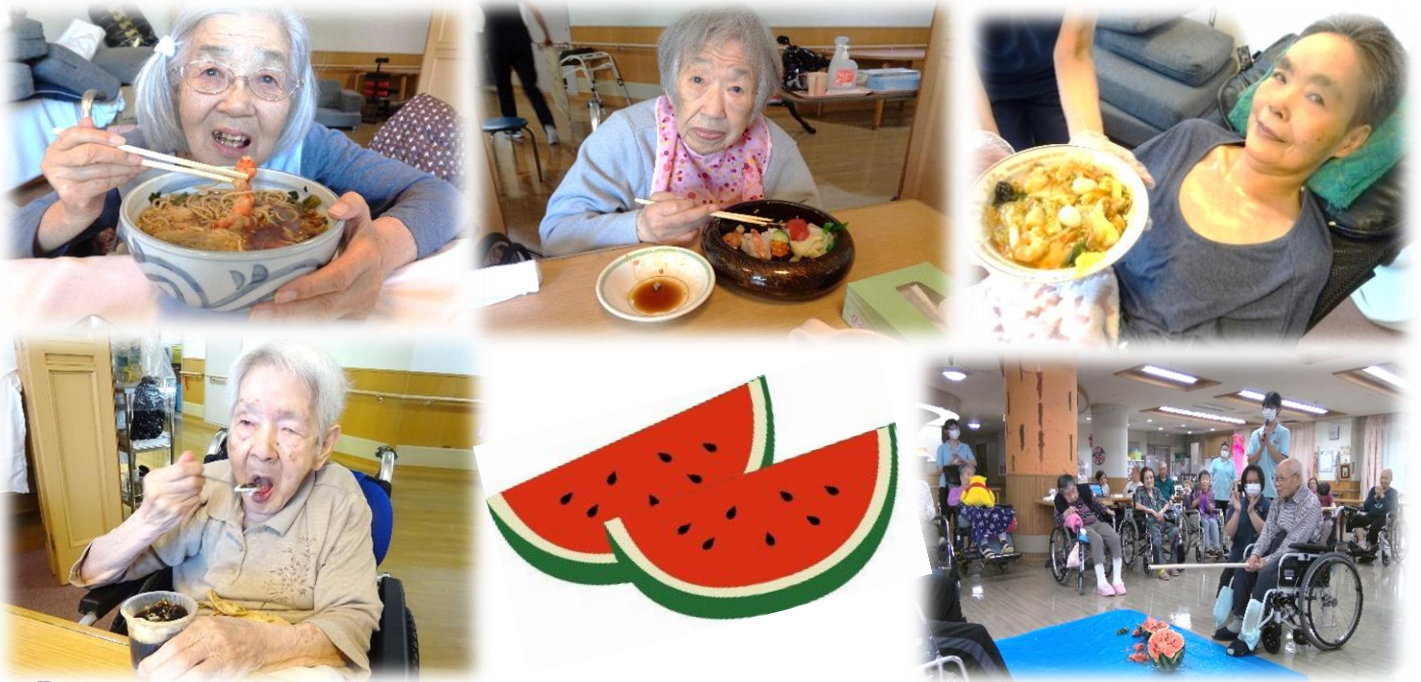
所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスター④番より
汲沢経由立場がミル行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

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」

しらゆり園だより

～しらゆり園 日頃の様子～

しらゆり園ではコロナ禍においてご利用様に楽しんで頂けるように出前やデザートレクを随時実施し、季節に応じたレクリエーションも開催しております。8月にはスイカ割りを行い、スイカが割れると大きな歓声があがり、スイカも皆様に美味しく頂きました。



ほほえみステーションだより

～ほほえみステーション ヘルパー研修会～

ほほえみステーションでは、ヘルパー研修会を年4回～5回行っています。前回の研修では、感染症を防止する為の研修会を行いました。

ヘルパーは1日に数件のお宅へ訪問しています。その都度、マスクの着用・手洗い・消毒・検温・週一回のPCR検査等、必要な対策を行っています。



ご利用者の皆様にも同じように気を付けて頂くことでお互いに感染するリスクが減ります。

ヘルパーが訪問している間は必ずマスクを着用して頂くようにお願いします。



デイサービスだより



ギャラリー展示





機能訓練の様子や行事の様子を展示しました♡
 ご覧頂けましたか？
 次回は11月に展示を予定しております。
 是非この機会に、
 汲沢デイサービスを知って頂けると嬉しいです♪♪

『デイ祭り』の風景



ケアマネジャーだより

 今年も、高齢者インフルエンザ予防接種がはじまります 

対象者は65歳以上の方（一部60歳以上の方）で、期間は令和3年10月1日～12月31日までとなります。接種費用は2300円です。ご本人含む同一世帯の方全員が市民税非課税の方、生活保護を受けている方については費用が全額免除となります。

協力医療機関以外では対象外となりますのでご注意ください。

昨年度のように全ての方が無料とはなりませんのでご注意ください

注意：新型コロナウィルスワクチンと同時に接種することは出来ません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間以上間隔を開けてください。また、新型コロナワクチンは、一定期間間隔を空けて2回接種しますが、間には他のワクチン接種は行わず、連続して新型コロナワクチンを接種してください。



あいだは
だめなのね