

参加者募集!

mama
craft 共催

Gumi craft art

ぐみ★クラフトアート

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

R6年1月は

プレゼント
にも♪

水引アクセサリー

●日 時：**1/14(日)**
10:00~12:00

●作 品：水引アクセサリー

●講 師：岩木美佐子先生

●参加費：900円

●定 員：先着 10名

小学2年生までは保護者同伴で
お願いいたします。

●申込締切：12/1(金)~1/5(金)

●場 所：汲沢地域ケアプラザ

●持ち物：上履き、飲み物、持ち帰り用の袋



イヤリングは直径2cmくらいです♪

年明けの講座は日本の文化に
触れましょう! 伝統工芸の水
引でイヤリングを作ります♪

次回2月(2/11)は

「デコパージュで彩る小
さなトートバッグ」を
作ります♪

初心者さんも大歓迎です
ので、お気軽にご参加く
ださい♪

申込開始：1/4~

★新しい★

本

入ってます



- 続 窓ぎわのトットちゃん / 黒柳 徹子
- あなたが誰かを殺した / 東野 圭吾
- 一人老後の知恵袋 / 保坂 隆
- 777 トリプルセブン / 伊坂幸太郎
- さんかく / 千 早苗
- 青い壺 / 有吉 佐和子
- 古本食堂 / 原田 ひ香
- 正欲 / 浅井リョウ

★ 貸出は窓口まで ★ 休憩や勉強にどうぞ★

参加者募集

汲沢地域ケアプラザ開催

よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

ボランティア活動が気になっている方、
始めてみたいと思っている方、すでに
活動している方で登録を希望する方は、
お気軽にお申込下さい。

日時：R6年1月29日(月)13:30~15:30

内容：制度の説明、ボランティアとは など
持ち物：介護保険証コピー、筆記用具
場所：汲沢地域ケアプラザ

お申込み締切 1/23(火)

よこはまシニアボランティアポイントとは?

横浜市民で65歳以上のボランティア活動を
奨励する制度です。登録施設での活動で
ポイントがたまり年に一度換金も可能です。

●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



「高齢者と誤えん性肺炎」

令和2年の厚生労働省人口動態統計によると、肺炎は日本人の死因の第6位で、その9割以上が65歳以上の高齢者です。更に、高齢者の肺炎の7～8割は誤嚥性肺炎だと言われていて、死亡者数は年間約4万人にも達し身近で恐ろしい病気です。

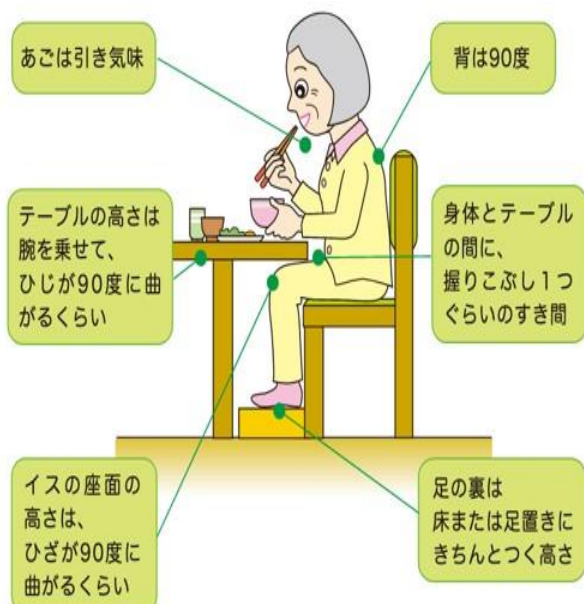
「誤嚥」とは、食べ物や唾液などが声帯を超えて気管内に入ること、誤嚥性肺炎は細菌が食べ物や唾液と一緒に誤嚥され気管支や肺に入ることによって発症する疾患です。

健康な人でも誤嚥することはありますが、咳反射により気管内への進入を回避できます。しかし、高齢者や脳卒中を患った方やパーキンソン病や認知症などの持病がある人は嚥下機能が低下して誤嚥しやすいうえに、咳反射の働きも低下しているので注意が必要です。

その他にも高齢者の誤嚥性肺炎の原因には、口の中が清潔に保たれていないことや、体力や抵抗性の低下があります。特に持病や何らかの後遺症がある高齢者は、歯磨きが十分に出来ず、食べかすが口の中に残っている場合があります。そういった状況では細菌が繁殖し、飲食物や唾液と一緒に気管に入り誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。さらに、高齢者や持病がある人は、体力や抵抗力が低下していることが多く発症しやすくなります。また、誤嚥性肺炎は寝たきりの人に多く発症します。

誤嚥性肺炎の典型的な症状は、発熱、激しい咳と黄色いタン、呼吸苦や肺に雑音がある、等ですが、高齢者の場合は「熱が出ない、もしくは微熱程度」や「咳や痰などの症状があまり見られない」方もいて、「何となく元気がない」「体が異常にだるい」「食欲がない」「ボーっとしている」といった症状にも注意が必要です。誤嚥性肺炎の治療は抗菌剤を用いた薬物療法が基本ですが、誤嚥自体を防ぐことは出来ず、治療後に繰り返し発症する可能性があります。その為、誤嚥の予防には以下のことを心掛けましょう。

① 食事の姿勢



② 食事の工夫

食前に水分をとり、のどの通りをよくする。一口の量を少なめにしてゆっくり食べる。

③ 食事に集中する

話をしたりテレビを見ながら食事をしない。

④ 胃液の逆流を防ぐ

食後2時間は横にならないように気をつける。

⑤ 嚥下リハビリ

⑥ 口腔ケア

口の中を清潔にし、誤嚥時の細菌を少なくし肺炎の発生を減らす。

⑦ 脳血管障害の予防や肺炎球菌ワクチン予防接種。などです。

以上、多くの方が誤嚥性肺炎を知り理解し、その予防に努めていただくことを願います。

■ 汲沢地域ケアプラザ 12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 *10組程度	陶芸教室★	2日(土) 9日(土)	9:30~12:00
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
どれみの森のお友だち	4日(月)	10:30~12:00	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	23日(土)	13:00~15:00			

三宅院長の健康相談

日時：12月12日(火) 13時~

無料

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へご連絡下さい。

地域包括支援センター 045-861-5463

ミニギャラリー



ミニギャラリーであなたの個展を!

作品の展示をしてくださる方を募集しております。

皆様の絵画・書・写真・手芸品など主に壁面に飾れる
作品をお待ちしています。

汲沢地域ケアプラザ 045-861-172

~介護者のつどい~



かいごカフェ

- ◆ 12月21日(木)
クリスマスコンサート
ピアノの生演奏をお楽しみ下さい!
- ◆ 1月18日(木)
新年の懇話会
時間：13時30分~15時
お申込み・お問合わせは
地域包括支援センター

10月にご寄付を頂いた方

松山 真子 様

どうもありがとうございます。ご利用の皆様の
ために有効に使わせて頂きます。

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。
蔵書も3500冊以上あります。

★貸出は窓口で行っています。

★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」

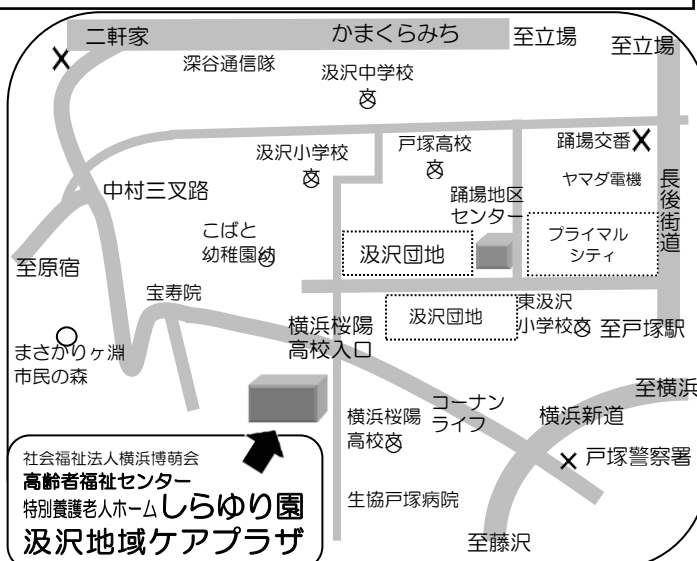
電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

までお気軽にご返信

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センター④番より
汲沢経由立場所々行バス 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」

デイサービスだより

デイサービス文化祭



皆様の日頃の作品を展示致しました♪
70歳代～100歳まで、男女問わず
まだまだ挑戦中！！

ケアマネジャーだより

介護保険サービスの医療費控除について

～毎年2月は確定申告の時期です（2024年は2月16日～3月15日です）～

＜医療費控除＞介護保険制度において、介護保険サービスは医療との連携に配慮して行わなければならないとされています。そのため、サービスの費用のうち「看護、医学的管理下における療養上の世話に相当する部分の費用」については、医療費控除の対象となります。

対象は、①：対象月に利用した医療系サービス（例：訪問看護、訪問リハビリテーション等）はもちろんのこと、②：①のサービスと併せてケアプランに基づいた福祉系サービス（例：デイサービス等）の利用料は対象になります。（福祉系サービス全てではなく、対象外のサービスもあります）

その他、医療費（診療や薬代）等、1年分の合算が一定額を超えれば対象になります。

詳しくは担当のケアマネジャーへご相談ください。

ケアプランのご相談は 汲沢地域ケアプラザ：電話 045-861-1727 まで



しらゆり園～看護課だより～

食欲の秋にちなんで出前を取ったり寿司バイキングしたり食に関するレクリエーションを楽しんでいただきました。美味しく楽しく食べていただくことも健康管理の一つです。

美味しく楽しく！寿司バイキング



感染予防対策研修を行いました



職員のマスクのフィットテスト中

神奈川県看護協会の感染管理認定看護師の方をお招きし、施設内を見回りアドバイスをいただきました。講義では有効的なマスクの装着の仕方を再確認しました。

