



# ミニギャラリーであなたも個展を開いてみませんか？

汲沢地域ケアプラザの入口近くに  
“どなたでも展示ができるミニギャ  
ラリー”があります。みなさまの心の  
こもった作品の展示をお待ちしてお  
りますので、お気軽にお問合せくだ  
さい。※年末にかけて、展示スケジ  
ュールに空きがございます。



- ★ 作 品 絵画・書・写真・手芸品など主に壁面に飾れる作品
- ★ 期 間 毎月 ①1～15日、 ②16日～月末
- ★ 展示方法 作品は、各自で搬入・搬出し展示もお願いします。  
※ 作品の管理はご自身でお願いします

## 新しい本が



## 入っています！

- 木挽町のあだ討ち / 永井沙耶子
  - 椿の恋文 / 小川糸
  - 祖母姫ロンドンへ行く / 榎野道流
  - 今、誰のために生きる  
/ ひすいこうたろう
  - こげぱん北海道旅日記 / たかはしみき
  - シリーズあらしのように 1～6  
絵本 / 木村裕一
  - 紙バネ、紙ゼンマイで  
びっくりおもちゃ / 千光士義和
- ほか多数入りました。貸出もしています。

★ ★ ★ ★ ★  
歩数計アプリも  
配信しています！



★ ★ ★ ★ ★  
よこはま

★ ★ ★ ★ ★  
ウォーキング  
ポイント  
★ ★ ★ ★ ★

汲沢地域ケアプラザにもあります☆

👉 歩数計申込書 👉

👉 歩数計リーダー 👉

楽しく歩いて病気予防につなげましょう！

リーダーご利用可能時間

9:00～17:00



よこはまウォーキングポイント事業事務局

●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



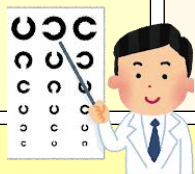
# 協力医 佐久間先生の『健康講座』 白内障について



## 白内障とは？

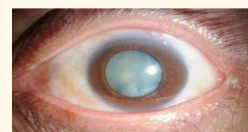
皆さんは『白内障』という病気について聞いたことはありますか？

簡単に言うと眼の中のレンズである《水晶体》が白く濁って見え辛くなる病気です。何もせずに放っておけば最終的に失明することもあります。多くの場合原因は加齢、つまり老化現象です。白髪やシワなどと同じで60歳を超えるとほぼ全員が白内障になると言えます。



## 症状

先ほど「見え辛くなる病気」と言いましたが、実際には「眩しい」「かすむ」「遠くが見えない」「急に近くが楽に見えるようになった」というような症状をお話しになる方が多いと感じます。他の病気でも同じような症状が出ますので、自己判断せずに必ず眼科を受診しましょう。眼科では視力検査のほか、様々な検査を行って判断します。



## 治療方法

白内障の進行を遅らせる点眼薬はありますが、白く濁った《水晶体》を透明に戻すことはできません。現状では根本的な治療は手術しかありません。濁ってしまったご自身の《水晶体》を取り出し、人工のレンズ《人工眼内レンズ》と入れ替えます。

手術の機器や人工眼内レンズは年々進歩していますし、日帰りで、しかも手術時間が30分を切ることも多くなりました。しかし、レンズがうまく入らないといったトラブルや術後の感染症などのリスクがあります。100%安全で簡単な手術はありません。

## 注意点

白内障の手術で「すごくよく見えるようになった」と喜ばれる方は多いのですが、残念ながらそうでない方もいらっしゃいます。眼の筋肉の状態や眼を見る部分である眼底は変わらないからです。

＊術前に白内障以外の疾患についてもかかりつけ医と相談しておきましょう。

手術を受けても思ったほど見えるようにならなかったと仰る場合がありますので、ご自身の眼の状態について術前にかかりつけ眼科医とよく相談しましょう。

＊手術の後には眼鏡の作り替えが必要です

眼の筋肉の状態は変わりません。つまり、老眼は治りません。手術の内容次第ですが、遠くまたは近くいずれかの見え辛さは残ります。術前とは異なる見え方になるので、眼鏡の作り替えが必要になります。

＊人工眼内レンズには種類があります

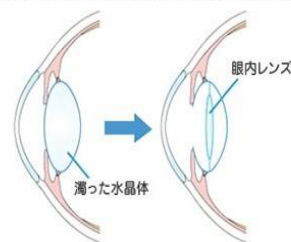
保険が適用になるレンズと保険外（自費）のレンズがあります。

保険外（自費）のレンズは多焦点レンズと言われ、遠くも近くも見えるように設計されています。ただ、このレンズは適用できる方とそうでない方がいます。また、術後に「ライトが眩しい」「夜間見え辛い」「見え方がぼんやりしている」場合もあり、完璧なレンズとは言えません。メリットとデメリットをよく理解し、慎重に判断しましょう。高額なレンズですし、後から入れなおすのも実質困難です。信頼できる眼科専門医の説明を十分聞き、納得した上で選択してください。

【眼内レンズ(イメージ)】  
通常直径は6mm程度



【白内障手術(イメージ)】  
濁った水晶体を取り除き、眼内レンズに置き換えます。



## ■ 汲沢地域ケアプラザ 8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 *10組程度	夏休み親子陶芸教室★	3日 17日 24日(土)	10:00~12:00
ぐみカフェ	21日(水)	13:00~15:00	ぐみざわ倶楽部★	お休み	
どれみの森のお友だち	お休み		ぐみクラフトアート	お休み	
夏休みピーズ教室	18日(日)	10:00~12:00	プレママ・プチママ集まれ	お休み	

## 三宅院長の健康相談

日時：8月27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



8月1日(木) 午後~8月15日(木)  
「書道・盆栽」展 高塚 弘子様

9月1日(日) 午後~9月30日(月)  
「しらゆり園ご利用者様作品」展

しらゆり園ケア部様

## ~介護者のつどい~ かいごカフェ



◆8月 お休み

◆9月19日(木)

認知症 介護の仕方

介護のコツを学びましょう

時間 13時30分~15時

お申込み・お問い合わせは

地域包括支援センター

電話 045-861-5463

## 図書コーナー



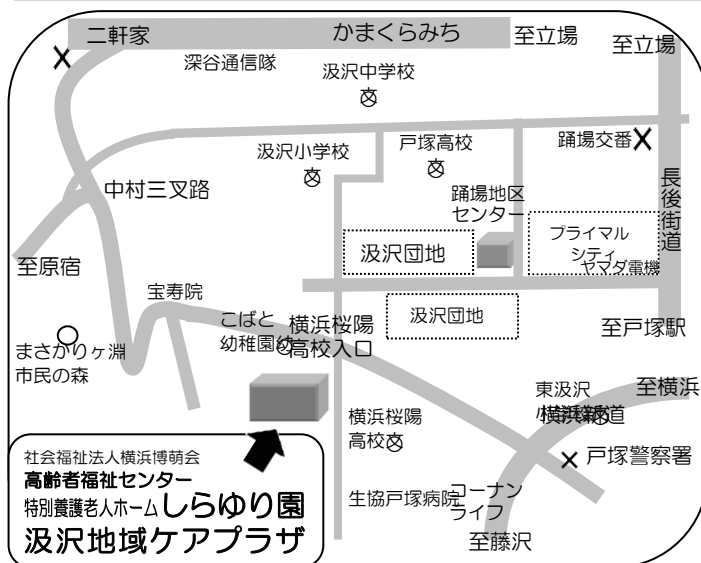
どなたでもご利用できる図書コーナーです。  
蔵書も3500冊以上あります。

★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。



社会福祉法人横浜博萌会  
高齢者福祉センター  
特別養護老人ホームしらゆり園  
汲沢地域ケアプラザ

## ■■ 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  
汲沢経由立場から丸行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分) 下車徒歩3分



# デイサービスだより



今月は『音楽会』月間で、なつかしい歌に合わせたリズム体操やカスタネットや鈴などによる合唱を楽しみました！その中で長年、デイサービスに来て下さっている、音楽療法士とプロの打楽器演奏者の旦那様と一緒に行了きました！ラテンの音楽に合わせた本格的な打楽器を体験することや、体でリズムを感じることができました。リズムに合わせて皆で合奏して楽しい時間を過ごすことができました。

**是非一度、ご見学にいらしてください！**

# ケアマネジャーだより

お仕事は安全第一で・・・

連日暑い日が続いておりますが、皆様お変わりありませんでしょうか。

ケアマネジャーは毎月、利用者さんのご自宅へ訪問をさせていただいております。車の場合もありますが、狭い住宅街での強力な移動手段として自転車を利用する機会が多くあります。

改正道路交通法の施工により、令和5年4月1日から全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されております。遅くはなりましたが、汲沢地域ケアプラザでも訪問時に自転車に乗車する際に着用するよう、自転車用ヘルメットを購入し使用を開始しています。

もしかすると、利用者の皆様には見慣れない格好に見えるかもしれませんが、万が一の場合に備えての着用ですので、似合うに合わないにかかわらず、あたたかく見守りいただければ幸いです。



見た目  
変わりますね！



# しらゆり園～看護課だより～



笹飾りは、江戸時代の寺子屋で手習いの上達を祈り、子どもたちに短冊に文字を書かせたのが始まりと言われています



## 暑い夏も快適に心地良く



毎週火・木曜日は訪問美容師さん、理容師さんがカット・カラー・パーマをしてお好みの髪形にしてくれます。



健康の保持、増進のためには口の中の衛生が大事です。毎週火曜日歯科医師・歯科衛生士が来てくれます。



## 熱中症を防ぐには睡眠も重要です

寝苦しい夜は夏用パジャマがおすすめです。吸湿性放湿性放熱性の高い素材は熱を逃がしてくれ、快適な睡眠を手助けしてくれます。しらゆり園の職員が日本手ぬぐい・浴衣をリメイクしたパジャマです。寝心地抜群です。

