

スポーツの秋、文化の秋、地域レクリエーションの秋！いろいろなイベントで

今年も各地域、盛り上がっています！

踊場地区

10月6日(日) 踊場公園

第31回 踊場連合体育祭

当日は多くの方が参加され、とても盛り上がっていました！戸塚中、戸塚高の生徒さんたちがボランティアでも大活躍でした！



汲沢地区



10月20日(日) 東ハイツ集会室

汲沢地区ボッチャ体験会

初開催のボッチャ体験会には12チームが参加！歓声と拍手が続く熱い雰囲気の中、初心者も経験者もいっしょに盛り上がりました！

北汲沢地区

10月20日(日) 吉町ヶ谷公園

健民祭

秋らしい天気の中、吉町ヶ谷公園からみんなでウォーキングを楽しみました。ゴール後は汲沢中吹奏楽部の素敵な演奏があり心もはずみました♪



踊場地区

11月10日(日) 汲沢小学校

第46回 おどりは文化まつり

踊場で活動しているみなさんや施設によるイベントがにぎやかに開催されました。ケアプラザも車いす体験、出張相談で参加しました。

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：R7年1月27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 **締切1/21(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

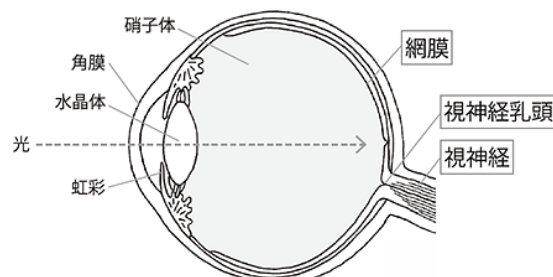
協力医 佐久間先生の『健康講座』



緑内障について

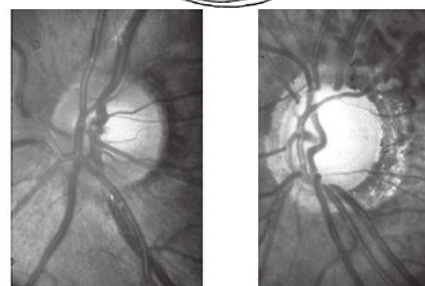
～緑内障とは？～

『緑内障』について聞いたことはありますか？
40歳以上の20人に1人はかかっていると言われてい
る一方で、かかっていることに気がついていない人が多
い病気です。



～症状～

簡単に言うと『緑内障』は視神経がダメージを受け視野
が欠けていき、放置すれば失明に至ります。自覚症状は
ほとんどなく、見え辛さなどを自覚した時にはかなり進
行していることが多い病気です。



正常な視神経乳頭

緑内障の視神経乳頭
まん中のへこみ（白っぽい部分）
が大きくなっています。

～治療方法～

現在、欠けた視野を取り戻す方法はなく、今ある視野
を守ることが治療となります。視神経のダメージをお
さえるため点眼薬を使用して眼圧を下げた状態を保
ちます。薬の効果がない場合に眼に穴をあける手術を
することがありますが、視力低下を伴うことが多い処
置です。また、レーザー治療も普及していません。

～大切なこと～

定期的を受診して点眼薬をつけ続けることです。長期
的にわたるので、通いやすく信頼できる眼科の主治医
と二人三脚で治療を続けてください。



緑内障の人の見え方

固：目を動かさずに1点を見ている状態

～注意して頂きたいこと～

日本人には正常眼圧緑内障が多く、眼圧が正常でも油断は禁物です。40歳を過ぎたら眼科を受診して眼底検査を行ってください。『緑内障』であっても早期発見すれば今の生活を続けられます。また、『緑内障』以外にも視野が欠ける病気も多く、おかしいと感じたら眼科を受診しましょう。

汲沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター：電話 045-861-5463

■ 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	10:00~12:00 *10組程度	陶芸教室	7日(土) 14日(土)	10:00~12:00
ぐみカフェ	21日(土)	13:00~15:00	ぐみざわ倶楽部★	16日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち	2日(月)	10:30~12:00	ぐみクラフトアート	8日(日)	10:00~12:00
			プレママ・プチママ集まれ	25日(水)	13:00~14:30

三宅院長の健康相談

日時：12月10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



12月1日(日) 午後~1月4日(土) 午前
「風景画」展

中田康信様

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。



~介護者のつどい~ かいごカフェ



◆12月19日(木)

ミニコンサート

◆1月16日(木)

福祉用具を使いこなそう

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

電話 045-861-5463



施設見学オープンデー

12月20日(金) 13:30~15:00

しらゆり園・ケアプラザ・デイサービス
を見学できます。

申込みはお電話か

QRコードで！

●12月申込→



■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

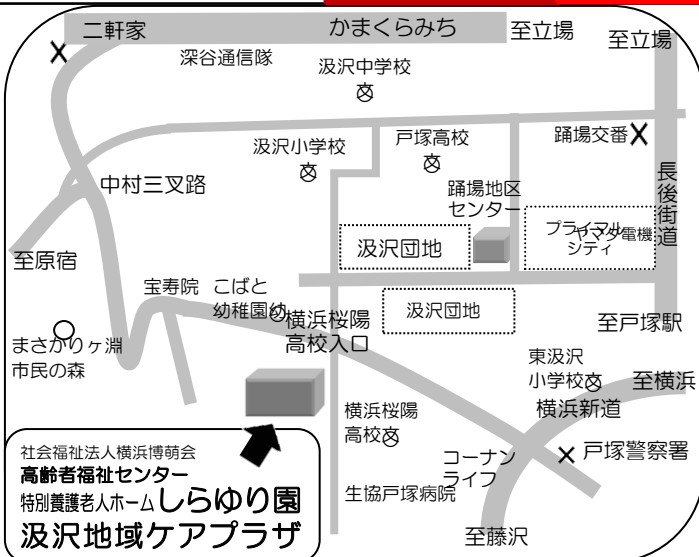
電話 045-861-1727

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センター⑧番より
汲沢経由立場から徒歩15分 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

秋の大運動会!



歩行訓練



階段昇降

今月は、「汲沢大運動会」を開催しました！選手宣誓を行い、棒振り競争、物送り競争など、機能訓練を兼ねた競技を行いました。赤白のチームに分かれ、一致団結して競い合い、楽しみながら身体を動かされています。

また、デイサービスでは、館外での歩行訓練や階段昇降訓練を毎日行っており、季節の移り変わりを感しながら機能訓練をしています！

ぜひ見学にいらして下さいね★

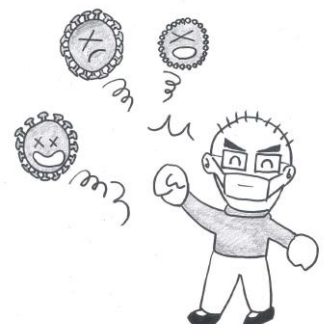
ケアマネジャーだより



長く続いた夏日も過ぎ去り、いつの間にか季節は冬へ移り変わっていました。今後は、寒さや乾燥、気温差による血圧変動に注意しながら、体調を崩さないようにしましょう。

冬は、インフルエンザが流行する時期です。予防注射を受ける他、日常的にも手洗いやうがいなどの対策を行い、感染予防できるようにしましょう。

今年も一年、大変お世話になりました。ケアマネジャーも体調管理に注意しながら、今後も在宅介護のサポートに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



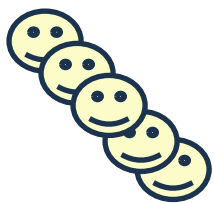
しらゆり園(看護課)だより



運動会を行い免疫力をアップ!!



今年は例年より早く厚労省よりインフルエンザが流行し始めたと発表がありました。私たちは日頃から免疫力を高められるようにレクリエーションを企画しています。コロナ禍で中止されていた5年ぶりに大運動会を開催しました。皆さん元気に楽しく参加されていました。



しらゆり園.docx

