

今年も開催しました！

北汲沢地区「統一防災訓練」

1月26日(日)、踊場公園円形広場で北汲沢地区主催「統一防災訓練」が今年も開催されました。当日は約70名の地域住民の皆さんが参加され、AEDを使った心肺蘇生法、毛布を使った搬送法、煙体験ハウスの訓練が行われました。

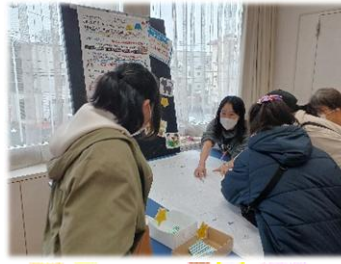
ケアプラザは「車いす講習会」を北汲沢地区社会福祉協議会の皆さんと福祉用具販売会社クラーレの方と一緒に担当し、参加者の皆さんに坂道や階段での車いす体験をしていただきました。



踊場地区センターまつり

2月2日(日)、「踊場地区センターまつり」が開催されました。“地域でつくろう 笑顔ときずな”をテーマに子どもも大人も楽しめるイベントが盛りだくさんで、今年も大賑わいでした。

2Fでは戸塚高校定時制の活動紹介や「地域活動と歴史のパネル展」が行われました。なかでも、地域の良いところ・気になるところにシールを貼ってもらう「ガリバーマップ」づくりが大盛況。皆さん興味深そうに出来上がっていく地図をご覧になっていました。



参加者募集!

陶芸に興味がある方、始めたい方の体験陶芸教室です。

自作の器で食卓を飾ってみませんか？
皆さんお気軽にお申込み下さい。

～ お申込みは 3月1日(土)から ～



陶芸 教室

■日程:

4月 5日(土) 形成

5月 3日(土) 絵付け釉薬付

5月 10日(土) 作品評会

■時間: 10時～12時

■場所: 汲沢地域ケアプラザ
地域ケアルーム

■参加費: 1000円(材料費)

■募集人数: 先着12名

●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

ご利用者アンケート

ご協力ありがとうございました

より良いケアプラザの運営を目的として、今年度もご利用者アンケートを実施いたしました。合計で296名（貸出施設利用者30名、自主事業83名、窓口6名、介護予防75名、居宅介護支援37名、デイサービス65名）の方からご意見、ご要望を頂きました。その中のいくつかをご報告いたします。

○印：ご意見 ●印：ご要望



施設貸出

○ いつも有難うございます。大変助かっております。

● 多目的ホールはすぐに（予約）埋まってしまうので、10名程度で使用できる部屋があるとよい。

回答：多目的ホールの他に、地域ケアルーム（12名程度）・ボランティアコーナー（8名程度）があり、お選びいただけます。窓口・電話でお気軽にお問合せください。

自主事業

○ 高校生がとても親切でした。（高校生ボランティア）

● 高齢者の体操、ストレッチ、陶芸、ステンドグラス、麻雀などをお願いしたい

回答：今年度の9月頃、ポッチャ・フラダンス（体験）フリースペースで麻雀（その他趣味活動など）を開始しております。今後も皆様の声を参考にさせていただきたいと思っております。

介護予防

○ いつも笑顔で優しく接して下さり有難いです。

● 友人ではないのであくまで仕事として対応して欲しい。日常の暮らしを聞かれ少し不信感を抱いた。

回答：不快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。皆様にどのような支援が必要かを知る目的のためにお聞きしていますが、説明が不十分であったのかと思います。今後は改めて説明方法や対応等の見直しを行っていきます。

居宅介護支援（ケアマネ）

○ 急な予定変更の時も、いつも丁寧で迅速な対応ありがとうございます。

● 時期を逸せずに事業を（ショートステイなど）紹介してもらったが、ホームの環境（例えばベッド下の汚れなど）に不十分な点がみられる。

回答：今後は、紹介した事業所側へも一般例として（限定できませんので）ご利用者、家族の意向として要望をお伝えし、良き代弁者として努めて行きたいと思っております。

デイサービス

○ 難しい人ですが、だんだん行くのを楽しみにするようになりました。嬉しいです。

● トイレや横になり休むところが古いのでは？

回答：創設27年になる為、設備等が古くなっており、お見苦しい所があるかと思っております。衛生面や快適性、安全面、もちろんプライバシーには十分に配慮して対応させていただいておりますが、今後も不快な思いのないように努めてまいります。



今後ともお気づきの点がございましたら、遠慮なくお申し出下さい。

■ 汲沢地域ケアプラザ3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★ | 1日(土) 8日(土) | 9:30~12:00 |
| ぐみカフェ | 19日(水) | 13:00~15:00 | サロン「オープンスペース」 | 6日(木) | 13:00~16:00 |
| どれみの森のお友だち | 3日(月) | 10:30~12:00 | サロン「フラダンス」 | 14日(金) | 14:00~16:00 |
| ぐみざわ倶楽部★ | 10日(月) | 13:30~15:00 | サロン「クラブポッチャ」 | 18日(火) | 14:00~16:00 |
| サロン「お習字」 | 25日(火) | 14:00~16:00 | サロン「体験ポッチャ」 | 28日(金) | 14:00~16:00 |

三宅院長の健康相談

日時：3月11日(火) 13時~
3月25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



3月1日(土) 午後~3月29日(土) 午前
「書と盆栽」展

高塚弘子(恵光) 様

~介護者のつどい~

かいぞかフェ



◆3月13日(木)

1年を振り返って

◆4月17日(木)

介護保険を活用しよう

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。



■ ■ ご意見・ご感想・ご質問は ■ ■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

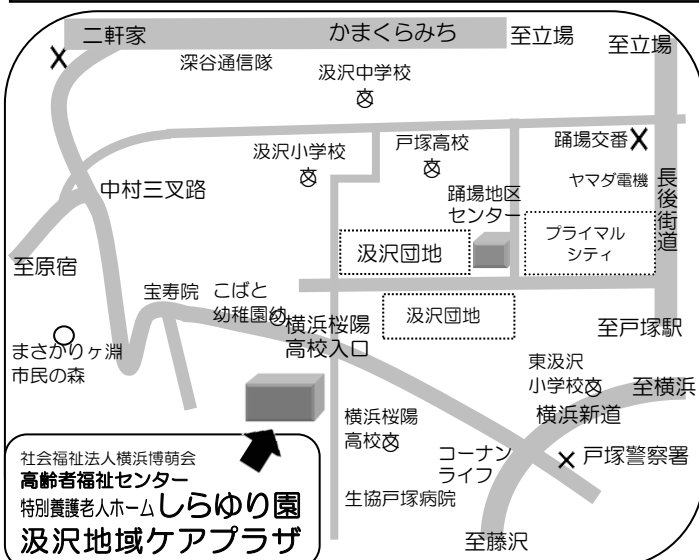
電話 045-861-1727

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⑧番より
汲沢経由立立場から徒歩 横濱桜陽高校前(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」

3~4月の予定は裏面をごらんください

ぐみさわ

毎月開催!

だれでも参加できます

わくわく



サロン

参加無料!

ポッチャを
みんなで楽しもう!

第3火曜日

ルールがわかったら
ゲームを楽しもう!

3月18日(火)
14時~16時

第4金曜日

初めての方向け
体験ポッチャ!

3月28日(金)
14時~16時

場 所: 汲沢地域ケアプラザ多目的ホール

参加者: 初心者の方も、お子さんも!
どなたでもどうぞ!

持ち物: 上履き(すべるので靴タイプでね)
飲み物

申込 QRコードまたは電話にて

申込用
QRコード



第1木曜日

申込不要!

広い部屋を自由開放します!

オープンスペース

お仲間と♪おひとりで♪お好きなことをどうぞ♪

麻雀、編み物、囲碁、将棋
大人の塗り絵等 用意あります★

3月6日(木)/4月3日(木)
いずれも13時~16時

場 所: 汲沢地域ケアプラザ多目的ホール

参加者: どなたでもどうぞ! 申込不要です

参加費: おためしにつき無料*講師はいません

第4火曜日

心落ち着く書道

筆と墨の香りのおだやかな時間

3月25日(火)14時~16時

教室ではなく自分のペースで楽しむ場です。

書道好き職員がご一緒します

場 所: 汲沢地域ケアプラザ 多目的ホール

参加者: どなたでもどうぞ

持ち物: 道具のある方はお持ちください
お持ちでない方はお貸しします
上履き(すべるので靴タイプ)

参加費: 無料

申込 QRコードまたは
電話にて申込みください

申込用
QRコード



第2金曜日

はじめての方も大歓迎!

体験フラダンス

ゆったい踊って筋力アップ♪

3月14日(金)14時~16時

場 所: 汲沢地域ケアプラザ
多目的ホール

座ったままでも
楽しめます♪

参加者: 老若男女、お子さんも
どなたでもどうぞ!

参加費: 無料

持ち物: 上履き(すべるので靴タイプ)
飲み物など




申込 QRコードまたは
電話にて申込みください

申込用 QRコード



● 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

「わくわく♪サロン」カレンダー

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|-----------------------------------|--|----|-----------------------------|--|----|--|
| 3月 | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6PM オープンスペース (麻雀・手芸他) | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14PM 申 フラダンス  | 15 | 16 |
| 17 | 18PM 申 ポッチャ倶楽部  | 19 | 20 | 21PM | 22 | 23AM 申 施設見学会  |
| 24 | 25PM 申 書道  | 26 | 27 | 28PM 申 ポッチャ体験  | | |
| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
| 4月(予定) ※予定が変更となる可能性も ございます。 | | | 3PM オープンスペース (麻雀・手芸他) | 4 | 5 | 6 |
| | | | 10 | 11PM 申 フラダンス  | 12 | 13 |
| 14 | 15PM 申 ポッチャ倶楽部  | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22PM 申 書道  | 23 | 24 | 25PM 申 ポッチャ体験  | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

申 申請が必要です。二次元コード(QRコード)が電話での申込が必要です

デイサービスだより

スペシャル企画 第1弾

汲沢の湯【ゆず湯】



日曜日の特別企画☆多
いつものお風呂が
【名湯気分】に早変わり！
車いすの方も座ったまま入
ることができます！安心！
日曜日にご利用いただい
ていない方でも、臨時利
用で参加OKです！



毎月開催予定です
見学者大歓迎！！
ぜひ見学に来てくだ
さいね♪

午後は南国気分でフラダンスショーを楽しみました

ケアマネジャーだより



～寒さ対策、もうしばらく続けましょう～

この原稿を作成している頃は、寒波に見舞われている真っ最中でして、足元からしんしんと冷え、自転車に乗っていると顔が痛くなるほどの寒さを感じていました。

二十四節気では、3月になると啓蟄（冬籠りしていた地中の虫が出てくる）、春分（昼と夜の長さがほぼ等しくなり、段々と昼が長くなる）と、季節が春へと移り変わっていくのですが・・・。

春が待ち遠しい今日この頃ですが、まだまだ寒さ対策が必要な状況が続きそうですね。体調管理に注意しながら、冬を乗り切りましょう。



早く春に
ならないものか

しらゆり園 ～栄養課だより～



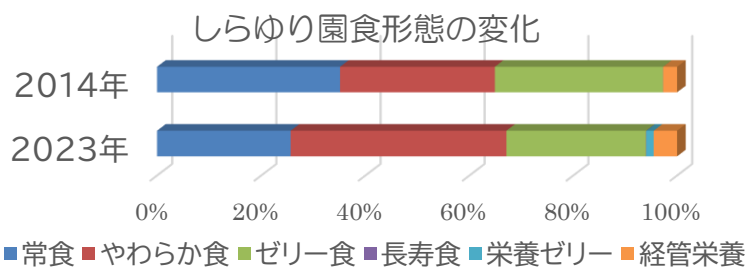
しらゆり園ご利用者の食事形態の変化

しらゆり園のご利用者では食事介助の必要な方が近年とても増えています。嚥下機能や認知機能の低下により自分で召し上がることが難しく、食形態にも変化が見られています。

右下のグラフは、2014年度と2023年度のしらゆり園ご利用者の食形態の比較です。現在、常食の方は約20%になり、経管栄養等の方があわせて約10%、約70%の方がやわらか食、ゼリー食など食形態の工夫が必要です。

食形態の工夫は、災害備蓄の準備にも影響しています。特に高齢者は環境の変化で体調を崩しやすいため、普段から食べ慣れてもらえるようにいつもの献立に組み込んでローリングストック可能なものを利用しています。また、ライフラインの不具合も考慮して準備しています。

まだまだ課題が多い現状ですので情報収集を継続しアップデートしなければと考えています。



常食



やわらか食



ゼリー食

2/13(木)しらゆり園のメニュー:主食・味噌汁・サバとプルーンの味噌煮(拡大した写真)・なます

いつまでも美味しく♪ 楽しく♪

ご高齢の方の食事に関するご相談、ご質問をお受けします

しらゆり園の食事を担当する管理栄養士がお受けします。

お気軽にお電話下さい。



しらゆり園 栄養課 ☎ 045-861-1727
(窓口: 汲沢地域ケアプラザ)

