

あくわ通信

令和6年

10月号

No.109

秋晴れの心地よい季節になってきました

地域活動交流コーディネーターより

予約不要

あくわ de ハロウィン

「ひみつの〇〇」(おばけやしき)で
高校生のお兄さんお姉さんたちと楽しもう!

日時: 10月13日(日)
11:00~14:00

場所: 横浜市阿久和地域ケアプラザ

対象: 小学生と保護者

出張にこてらす

要予約

クラフト & リトミック ハロウィン

クラフトをしたり
音楽にあわせてあわせて遊ぼう!

日時: 10月29日(火)
10:00~11:30

場所: 横浜市阿久和地域ケアプラザ

対象: 乳児・幼児と保護者

講師: 柿崎先生(やこ先生)

歴史講座「ちょこっと裏話」 **要予約**

ペリー来航 170年!

日米「おもてなし競争」

「おもてなし競争」とは?
その当時の様子は・・・?



日時: 10月20日(日)
10:00~12:00

場所: 横浜市阿久和地域ケアプラザ

講師: 加藤 明彦さん

瀬谷区人材バンク「メイト」、とかち観光名人
西区まちの名人、旭区生涯学習アドバイザー
イベントや学習の場で横浜市の歴史など
歴史講座の講師を務める。

お茶のみ処

予約不要

ゆるり

出入り自由のフリースペースです
お気軽にお越しください。



日時: 11月27日(水)
11:00~13:00

場所: 横浜市阿久和地域ケアプラザ

参加費: ランチ付き 400円
お茶のみ 100円

地域包括支援センターより



介護らく楽講座『知ろう・語ろう・考えよう 認知症のこと』 開催報告

8月23日、ケアプラザ協力医のめぐみ在宅クリニック院長小澤竹俊先生をお招きして、「知ろう・語ろう・考えよう 認知症のこと」を開催しました。

認知症と診断を受けたときに、人はどのように感じるのか、ということに想いを馳せ、これからどうなるの？という不安を抱える人にとっては、「わかってくれる人」がいることが大きな支えになり、「自分が聞きたいことを聞く」のではなく、「相手が伝えたいことを聴く」ことが大切で、相手が伝えたいことをキャッチして、「〇〇なのですね」と反復するだけでも、相手は安心感をもつことができる、ということを教えて下さいました。

「今までの人生で、希望と現実とのギャップで苦しかったときに、支えになったことはありますか」などの問いに、少人数のグループに分かれて対話をする時間もありました。自分自身のことを振り返って話す機会はあまりないので、ちょっと難しかったですが、最後には各テーブルでお話が弾んでいました。

今回は、認知症キャラバンメイト（認知症サポーター養成講座の先生ができるエキスパート）の方々や、認知症のご家族を介護されている方、地域のケアマネジャーさん、そして、横浜相原病院の「認知症疾患医療センター」の白井さんにもお出かけいただき、グループでの対話がスムーズにすすむようにサポートしていただきました。

小澤先生をはじめ、お出かけいただいた30人の皆様、どうもありがとうございました。

2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になり、軽度認知障害（MCI）を合わせると、約4人に1人が認知症あるいはその予備群になるといわれています。

「認知症にならない」ことを考えるのも大事ですが、これだけ多くの方が認知症になり、地域で暮らしていくのであれば、自分自身や、自分の大切な人が「認知症になったら」ということを、もっとリアルにイメージすることが必要なのかもしれません。

「認知症になっても」暮らしやすい阿久和地域になるように、これからも、みんなで集まって、語り合いながら考える場をつくりたいと思っております。

みなさまもぜひ、ご参加ください。

より良い阿久和地域であるために
半径5mの誰かに気づく人が増えていくこと
わかってくれる人がそばにいること
皆が関わることができれば、きっとあたたかな地域になることでしょう



めぐみ在宅クリニック 小澤竹俊先生からのメッセージ

認知症と診断されたとしても安心して過ごせる社会を目指して

認知症と診断されたとしても、安心して過ごせる社会を目指すためには、何があると良いのでしょうか？認知症の正しい理解は大切です。しかし、最も大切なことは、たとえ認知症と診断されたとしても、1人の人間として、その人が大切にしてきたことを、大切にすることです。

私たちは、自分が大切にしていることを、周囲の人からも大切にされるとうれしいです。認知症と診断された人も同じです。ところが、大切にする意味を違って考える人がいます。少しでも本人の負担を減らそうと思って、本人ができることを先回りして実施してしまうことがあります。自分でできることは、自分で行える配慮こそ、その人を大切にすることとなります。

認知症と診断されたとしても、安心して過ごせるためには、悩み事を1人でかかえないことも大切です。どのように対応したらよいか迷ったら、地域ケアプラザにご相談ください。相談できる窓口あることを知る事も安心して過ごせる社会の基本です。



居宅介護支援（ケアマネジャーより）



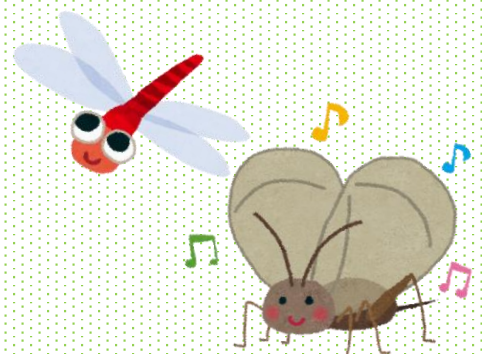
暑い日が続いていますが皆様体調は崩していませんか。

阿久和地域ケアプラザに入職してから7か月が経過しました。他区での経験はありましたが地域性が違うことでとても勉強になっております。引き続き頑張っていきます。

ケアマネジャーは、介護保険制度において要支援・要介護と認定された人が、住み慣れた我が家でその人らしい活動が出来るためのお手伝いをします。介護支援サービスの全過程において要介護者を養護し、要介護者自らの意思に基づき自立した質の高い生活を送る事が出来る様に支援する立場にあります。生活にお困りのことがありましたらお気軽にお電話もしくはケアプラザまでご来所ください。今後ともよろしく願いいたします。 介護支援専門員 長濱 雄太

デイサービスより

夜の虫の声に秋の深まりを感じる時期になりましたが、まだ残暑厳しい暑さが続いていますね。デイサービスでは、6月に手作りレクリエーションで、涼を感じるあさがおの置物を作りました。7月には、夏祭りを開催しました。そして9月には、敬老週間を行います。今年は、コーラスや手品、フォークギター、変面等、日々活動を続けているグループの方々が、演奏、演武して頂きます。こうしていつも阿久和地域の方々に協力して頂き感謝しております。





カフェオアシスの日程が変わります

これまで奇数月に開催されていたカフェオアシスが10月より偶数月開催に変わります。毎回、おいしいコーヒーと様々なアトラクションを用意して下さっていますので、カフェオアシスで午後のひと時を楽しく過ごしませんか。



今後の
開催予定

10月23日(水) 紙芝居、12月25日、2月26日
 会場：阿久和地域ケアプラザ 多目的ホール
 時間：13:30~15:00 参加費：200円
 主催：オアシス 後援：阿久和地域ケアプラザ

移動スーパーの「長屋門売り場」お休み

長屋門公園が8月~12月末まで正門、裏門、母屋土壁等の補修工事をしています。工事期間中も開館されており、正門ではなく横門から入園できるそうです。工事に伴って、門前で行っていた移動スーパーが期間中はお休みになります。その分、小金第1公園の販売時間が延長されています。どなたでもお買い物できますので足をお運びください。

これまで 毎週金曜日

10:40~11:00
小金第1公園

11:20~11:40
長屋門公園



令和6年8月~12月
毎週金曜日

10:40~11:10
小金第1公園のみ



あくわ通信は

横浜市阿久和地域ケアプラザ

が 発行しています。

〒246-0026

横浜市瀬谷区阿久和南2-9-2

総合受付・電話番号 : 045(365)9892

福祉・保健に関する相談窓口: 045(365)9906

(時間外は相談専用コールセンターに転送されます)

FAX

: 045(365)9894

【開館時間】

●月曜日~土曜日

午前9時~午後9時まで
(月曜日~土曜日は夜間の部屋貸しがなければ午後6時まで)

●日曜日・祝日

午前9時~午後5時まで
●毎月第4月曜日
館内整備のため、部屋貸しは行っておりません

【休館日】

●年末年始(12/29~1/3)

※本紙記事での表示は、個人・団体の承諾を得て掲載しております。

