

さくらだより。

困ったときは包括支援センターへ!

平成 22 年 **春爛漫** 号

ボランティアを
してみたい。

両親の介護の仕方が
わからない。どんな病院に連れて
行けばよいの?



物忘れが多くなってき
たなあ。これからの生活
や財産管理が不安……。

お隣の一人暮らしの方を最
近見かけない…。お出かけ
していないみたいで心配。

地域包括支援センターは、高齢者のみなさまが住み慣れた地域でいつまでも充実した毎日を過ごしていただくために総合的な相談・支援を行う機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となり、お互いに連携して日常生活の支援や様々な相談に応じます。何か、悩んでいることや、疑問に思っていることがありましたら、045【865】5700 までご連絡ください!

夕方は別の顔 ~お部屋利用しませんか?~

いつも、ケアプラザのお部屋をご利用いただき、ありがとうございます。

最近は午後以降のお部屋がご案内しやすい状況にあります。

- ・ 活動場所を探している。
- ・ 囲碁・将棋・チェスなど対戦相手がほしい。同好の士がいれば、やってみたい活動がある!
- ・ 何はともあれ、仲間作りをしたい。
- ・ 子供が家に一人で帰るのは心配・・・他の子供と待っている場所はないかしら?

という方は、ケアプラザにご相談ください。

- ・ どんな方でも参加できる団体である。
- ・ 営利目的ではない。

など、ご利用にあたってはお願い事がありますが、老若男女かまわずお使いいただけます。

興味のある方は、045【865】5700 担当：齊藤 までお問い合わせください!



デイサービス

外出レクリエーションのご紹介

上倉田のデイサービスでは、大船フラワーセンターの見学や、ボランティアさんとの外出や季節ごとにちなんだ行事の充実に力を入れております。又、外出時は急な体調の変化にも素早く対応出来るよう看護師  も同行で安心  して外出頂けるよう心掛けております。イキイキとした笑顔とキラキラとした目がステキです



絞りたての牛乳アイスを食べに。
【横浜アイス工房】



春のばらを楽しみに。
【大船フラワーセンター】



江戸前寿司！伝統の味を求めていざランチへ。
【華屋与兵衛 港南台店】



ボランティアしてみませんか？

お茶だしやお話相手、浴後のドライヤーかけ、外出レクリエーションの参加など、デイサービスでボランティアさんを募集しています。ご都合の良い曜日や時間など、ご相談下さい。デイサービスの見学も大歓迎です。
電話 045-865-5700 担当 亀島・田中

健康ライフ講座開催!

心身の老化のスピードは、日常生活のちょっとした工夫で遅くすることができます。
介護予防の必要性や基礎を楽しく学び、体験してみませんか。
今年は3会場で行います!
申し込み期間等はケアプラザの広報にその都度掲載いたしますので、チェックしてみてください!

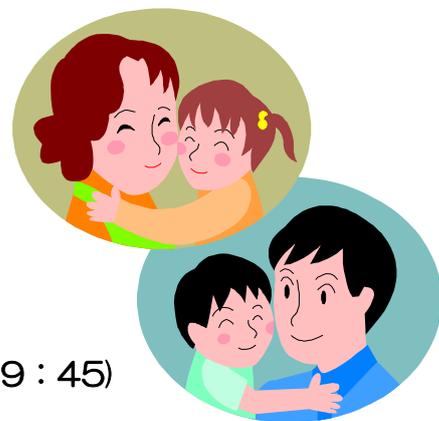


上倉田地域ケアプラザ (開催中)	5月20日(木)	5月27日(木)	6月3日(木)
開催: 13時30分~	6月17日(木)	6月24日(木)	
倉田コミュニティハウス	9月2日(木)	9月9日(木)	9月16日(木)
開催: 10時~	9月30日(木)	10月7日(木)	
舞岡地区センター	11月6日(土)	11月13日(土)	11月20日(土)
開催: 13時30分	11月27日(土)	12月4日(土)	

※ 倉田コミュニティハウス、舞岡地区センターの申し込みはまだ受け付けておりません。

「知って得する応急手当法」

気をつけていたのに「子どもがケガをしてしまった・・・。」
そんな時、どうしたらいいの?何に気をつけたらいいの?
そんな疑問を解消するために、まずは一緒にやってみましょう!!
慌てずに対処できるように、応急手当法を学びませんか。



- 日 時 **平成22年7月3日(土) 10:00~12:00** (受付9:45)
会 場 上倉田地域ケアプラザ(多目的ホール)
講 師 日本赤十字社スタッフ
対 象 0歳児~未就園児とその保護者 ※保育室をご用意しております。
定 員 20組(お子さんと一緒にお父さんもお参加下さい。)
参 加 費 無料
内 容 やけど・骨折・誤飲・ケガなどの応急手当法を実演講習します。
持 ち 物 バンダナ、使い古しのストッキング



お申込み・お問い合わせは・・・上倉田地域ケアプラザ(担当 齊藤)まで、お電話下さい。
TEL: 865-5700 ※9時から先着順で受付ます。

【受付期間: 6月11日(金)~6月26日(土)】

お口のお話 =ぶくぶく体操=

居宅介護支援事業所の

歯科衛生師より

「健康はお口から」と言われて久しいですが、歯磨きは気をつけてするようになって、なかなかお口の体操って家ではしませんよね。

そこで、歯磨きついでにできる =ぶくぶく体操= をお勧めします。

歯磨きが終わったら、ぶくぶくうがいをしますよね！

その時、2・3回で終わりにしないで、次の通いためしてみてください。

お口に水を含んで、まずは左の頬っぺで 10回

次に右の頬っぺで 10回

今度は上唇に水を回して 10回、下唇も同様に 10回

最後に全体で・・・



これは、頬と口の周りの筋肉を鍛えます。なぜ鍛えた方がよいかというと、ためしにお口を開いたままゴックンと唾液を飲み込んでください。開いたままどうも飲み込めませんよね。

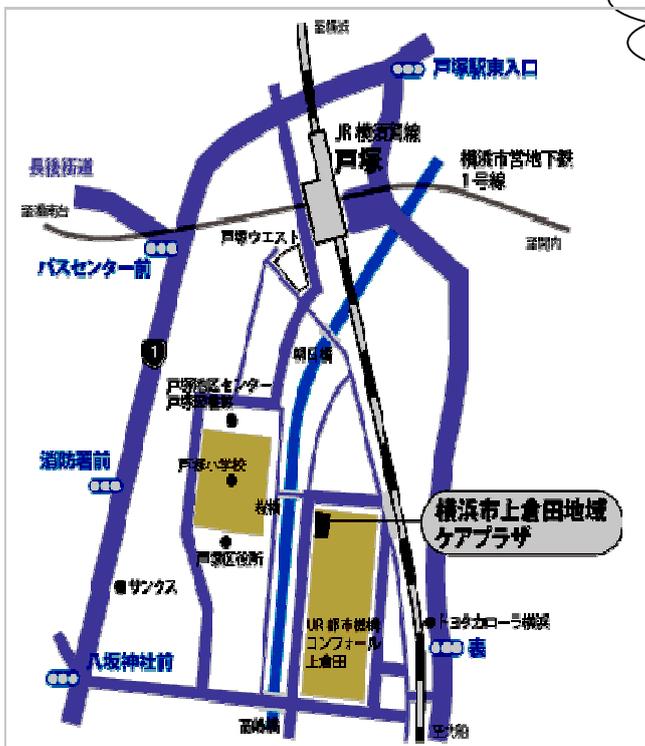
口の周りの筋力が衰えると、嚥下機能(飲み込み)が低下し、誤嚥性肺炎の原因のひとつになります。

義歯装着時の安定感にもつながりますし、なんととっても嬉しいのが、**小顔効果**がある！

最初は 10回なんてできないかもしれませんが、続けてみてください。

ある日、鏡を覗くと、そこには小顔美人が・・・(*^。^*)

ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～
横浜市上倉田地域ケアプラザ

横浜市戸塚区上倉田町 259-11

電話：045 (865) 5700

相談用：045 (865) 5701

FAX：045 (865) 5711

E-mail：

kamikurata@hirakukaicp.or.jp

さくらだよりは、下記のHPでも見る事が出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html