



街の駅

しんぱし



生活支援コーディネーターです

5月から活動しています石川敦子と申します。

みなさまが住み慣れた地域で過ごすために、生活のちょっとした困りごとを解決（買い物・ゴミだしなど）や、好きな活動をするサークル・サロンなどの立ち上げ支援をします。「あったらいいな」という活動やサービスを地域のみなさまと一緒に創りだしていきます。これから、いろいろなところで、お話を伺わせていただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

横浜市新橋地域ケアプラザ 2025 年 未来予想図 ～地域包括ケアシステムの実現～

身近なところに相談窓口があり、自分に合った必要なサービスや支援（生活支援、見守り）を受けています。

介護が必要になっても、医療を含めた様々なサービスを利用しながら、24時間、365日、安心して快適な生活を送れる環境づくりが進んでいます。

輝くシニアライフの実現！！



社会の担い手として、地域の中で互いに助け合い、支え合っています。

今までの知識や経験を活かして、生きがいを持った生活を送っています。

健康は自らつくるもの。健やかに充実した生涯を送れるように、健康づくり、介護予防に取り組んでいます。

新橋ケアプラザのイベント紹介

『秋の月』あたいな カスタードケーキを作ろう

地域のいろんな人と交流しながら、お菓子を作ります。お土産用も作りましょう！
お気軽にご参加下さい。

【日時】9月18日(日)10:00～12:00

【対象者】①小学2年生～中学2年生
②60歳以上の方

【講師】お菓子喰人

【参加費】250円

【持ち物】上履き、エプロン、三角巾、布巾
お菓子を持って帰る袋

【場所】調理室

【定員】①6名 ②6名

お申し込みは、いずれもお電話又は、窓口でお申込みください。
受付は8月15日からとなります。

男性 料理教室

ヘルスメイトさんによる、初心者の方も安心して料理ができる3回連続の講座です。
お気軽にご参加下さい。

【日時】9月14日(水)、9月28日(水)

10月13日(木) 毎回10:00～13:

00【対象者】30歳以上の男性

【参加費】1,500円

【持ち物】上履き、エプロン、三角巾

【場所】調理室他

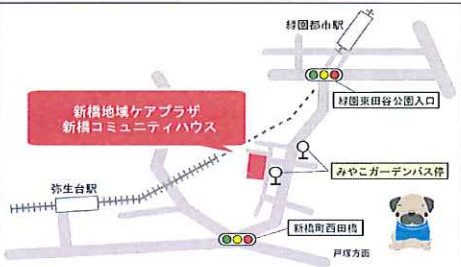
【定員】30名

解答編!!

熱中症クイズ



- (1) 正解は○。その他の症状としては、めまい、立ちくらみ、筋肉の痙攣、食欲が無い、だるい、汗を拭いても拭いても出てくる等の症状があります。水分や塩分を取り、涼しい場所で休んでください。意識を失う、言動がおかしい、手足が動かない等の状態は緊急事態なので救急車を呼んでください。
- (2) 正解は×。大量の汗で塩分等筋肉の調整に必要なミネラルも失っている状態なので、お水を大量に飲むと痙攣することがあります。大量の汗をかいた後はスポーツドリンク等塩分の補給できる飲みものを選択されるのが良いと言われています。
- (3) 正解は○。飲んだ日は体の水分がお酒で奪われるので、夜寝ている間血が濃くなり、熱中症や脳卒中の危険性が高くなります。安眠のためには、お酒を飲んだ量の1.5倍、お水を飲むのが良いと言われています。



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第23号〉

発行日：平成28年7月25日

発行：社会福祉法人開く会

横浜市新橋地域ケアプラザ

責任者：所長 西隈 肇

連絡先：泉区新橋町33-1

TEL: 813-3877

FAX: 813-3380

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。



地域包括支援センター掲示板



開催報告

変わる常識

認知症介護

ロバ隊長は

認知症サポーターのマスコット

認知症であっても、できることを
どんどんやってもらうのいいとは
驚きでした。

参加者
アンケートから

85歳以上の3人に一人が
認知症と聞き、驚きました。

☆質問をいただきました☆

認知症の方への関わり方はわかりましたが、サポートする
介護者の気持ちを維持するにはどうしたらいいのでしょうか。

◎新橋地域ケアプラザでは毎月第4火曜日13:30~15:00に『介護者のつどい』を開催しています。
アドバイザーをお招きして、介護者の皆様のサポートをしています。気軽にお越しください。

RUN伴 TOMO-RROW 2016 認知症になっても仲間とともに走り続けたい

認知症の人や家族、支援者、一般の人がすこしづつリレーをしながら一つのタスキを北海道から
沖縄までつなぎ、ゴールを目指すイベントです。9月19日敬老の日に、泉区を、タスキを
かけたランナーが通過します。応援をお願いします。

歩こう！集めよう！ ウォーキングポイント 報告

さんぽコース

緑園都市駅 西口⇒四季の径⇒山王神社⇒須郷

台公園⇒柏葉谷公園⇒柏町市民の森(休憩)⇒

須郷谷公園⇒子易谷公園⇒道標⇒緑園都市駅

☆ 参加者の声 ☆

- ・初めての所を歩いて良かった
- ・「字を巡る」というテーマが新しく良かった
- ・普段歩かないが、今回参加して、企画に参加したいと思った

第2弾は…弥生台・岡津町エリアで
新たな谷巡りを企画中・検討！！

日程は秋頃を予定しています☆
広報のお知らせをお待ちください…



答えてみましょう!!

熱中症クイズ



暑い季節となって参りました…! ケアプラザでは出前講座の中で、熱中症について一緒に考えて頂く
きっかけとなるよう、熱中症クイズを行っています。参加者の皆様には問題に答えていただき、正解
率の高い方は熱中症予防マスターとして認定! 身近な方に予防の知識を普及していただくようお願い
しています。今回はその問題の一部を抜粋してお届けします。ぜひチャレンジしてみてください☆

下記の問題に、○か×で答えてみて下さい!! 回答は裏面に…

- (1) 頭痛・吐き気・嘔吐は、熱中症の症状の一つである。
- (2) 庭仕事で大量の汗をかいた後に飲む飲みものは、お水が良い。
- (3) お酒を飲んだ日、夜中に足がつるのは、水分不足も原因である。



デイサービス通信

祝！入賞！！



昨年の11月号でもお伝えしましたが、デイサービスをご利用の皆さまで巨大塗り絵に取り組んでおります。

完成した作品を塗り絵の販売元が行っているコンテストに応募したところ…

横浜の名所を赤を基調にして塗り上げた配色が評価され、見事！“インパクト賞”に入賞するという快挙を達成いたしました！

白黒なので伝わりにくいのが非常に残念ですが、とても素敵な作品に仕上がっています。

8/13(土)までケアプラザの交流ロビーにて展示中ですので、ケアプラザにお越しの際は是非ご覧ください♪

参加してみませんか？ボランティア

ご利用者の皆さまへのお茶出し・ドライヤーかけ・園芸・囲碁・将棋・麻雀などをしていただける方を募集しています！
空いている時間でボランティアに参加してみませんか？



また、隠れた才能やご趣味をお持ちの方…
レクリエーションの時間にご披露してみませんか？

楽器演奏、歌、ダンスなど何でもOK！
個人でも団体でもOK！

「練習の成果を発表する場がなかなかなくて…」
デイサービスで発表しませんか？
お問い合わせはお気軽に♪

只今、下記の日程で敬老会を予定しています。
出演してくださる方を大募集中ですのでご連絡ください♪

9月12日(月)～17日(土)

9月19日(月・祝)～24日(土)

