社会福祉法人　中川徳生会

ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ　　2023年1月20日発行　第56号（新春号）

ビオラ いきいき

２０２３年　　新春のごあいさつ

新年明けましておめでとうございます。
新型コロナ感染には注意しましょうと言い続けて３年が経過してしまいました。ただ、１年目より２年目、２年目より３年目と新型コロナとの付き合い方を少しずつ学んで来た３年間だと思います。少しずつですが、日常生活も以前と同じような形も見られてきており、その点では良い方向に進んでいるものと期待しております。ビオラにおいても幸い皆さんの感染防止の意識の高さから感染が広がることもなく、３年目を過ごすことが出来たことに職員一同大変感謝申し上げます。

本年は、卯年になります。卯年は、十二支で４番目にあたります。子年で新しい命が芽生え、丑年で種の中で育ち、寅年は成長を始める時期、卯年は成長、飛躍の年と言われています。今年は、急な飛躍とまではいかなくても、一歩一歩日常を取りもどす意味での成長をしていきたいと思っています。
今後も新型コロナとの共存を継続していくと思いますが、ビオラとしても皆さんが、少しでも日常を取り戻すためのお手伝いをしていきたいと思っています。その中でいろいろなお困り事に関しては引続きご相談頂ければと思いますので、何卒宜しくお願いいたします。

ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ　　所長　加賀妻　浩二

～ 貸館のご案内 ～

ケアプラザでは、福祉・保健活動等の振興を図るため地域の方の活動の場として多目的ホール・研修室などを貸出しております。現在、感染症予防の徹底のため利用人数や活動内容などに制限はございますが、お部屋によっては貸出に余裕のある時間帯もございます。詳細は地域活動交流までお気軽にお問合せください。

～ 作品展示コーナー ～

今年も干支の「卯」のかわいい置物などの作品がご覧いただけます。
どうぞお立ち寄りください。

皆さまの作品も募集中です

来館の際は自宅で検温、不織布マスク着用でお越しください。
来館時の手指消毒にご協力ください。

ビオラ市ケ尾地域ケアプラザのホームページをご覧いただけます

◎開館時間　月曜日～土曜日　9:00～18:00
　　日曜日及び祝日　9:00～17:00

◎休館日　毎月第3月曜日（施設点検日）
　　年末年始（12月29日～1月3日）

青葉区市ケ尾町25－6　電話：045-308-7081

※夜間（18時以降）の貸館利用については事前予約制です

地域包括支援センターの相談業務については来館前に電話をお願いします

※公共の交通機関をご利用ください。車でお越しの方は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

～認　知　症～

在宅でご主人が介護している70歳代のアルツハイマー病女性患者さんがいました。ご主人は本人の気持ちに寄り添うように、日々懸命に介護をしていましたが、ある時期に目を離した隙に外に出て行ってしまったり、思い通りにならないと暴れて物を壊したりすることがあり、ご主人にはかなり疲れが見え始めていました。しかし奥様が施設に入ったところで良くなることはない、あくまでも自宅にいるよりほかないと考えているようでした。なんとしてでも自分が守るよりほかないのだと。

そんなことはありません。問題行動や精神症状の急激な悪化の際には、認知症に詳しい精神科病院での入院治療が必要な場合があります。入院して薬で鎮静させられたら気の毒だからと考えて、このまま在宅生活を続けることが必ずしも良いとは限りません。入院して投薬治療をうけることで、イライラや不安感が改善することもあるでしょう。そして心が落ち着いて食事もとれるようになってくると、たとえば脱水状態であったのが改善すれば、身体的な原因から悪化する「せん妄」のような精神症状が改善してくることもあります。

どうか一人で抱え込まないで下さい。福祉保健センター高齢・障害支援課が総括する「横浜市認知症高齢者緊急一時受け入れ」といった制度もあります。ぜひ相談をしてみてください。

2023年1月
ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ　協力医　松本クリニック　松本麻理

～介護保険制度について～

市ヶ尾カルチャーサロン

◇日 時：2月27日(月)
13：00～14：30
◇参加費:無料
◇定員:15名
◇場 所：ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ
◇参加費：無料　　◇申込受付中
◆動きやすい服装でご参加ください◆

①横浜市消防局　青葉消防署より
防災講話
②ハマトレ体操
③知って安心！介護保険制度について

メディカルウオーキング講座

介護予防ウオーキングと栄養について、楽しく一緒に学びませんか？
少人数開催です♪

◇日 時:3月14日(火)
10:00～11:30
◇参加費:無料
◇定員:10名
◇場　所:ビオラ市ケ尾地域ケアプラザ
◇申　込:2月21日(火)～受付開始
◇動きやすい服装でご参加ください◇

〈申込・問合せ先〉☎045-308-7081

睡眠は10年後をかえる

睡眠はレム睡眠とノンレム睡眠があるのをご存知ですか？
『レム睡眠＝記憶、体を休める浅い眠り』
『ノンレム睡眠＝脳と体を休める深い眠り』
深い眠りの時に、成長ホルモン（疲労回復やホルモンバランスの役割調整）の分泌がされています。人は寝ている間に脳やからだの回復がおこなわれているのです。
良い眠りは脳の休息、成長ホルモンの分泌による体内組織の修復、免疫機能向上などの効果があります。そのため睡眠不足、睡眠障害の解消は生活習慣病の予防につながります。
安眠効果を高めるには温かい飲み物（ノンカフェイン）で眠気を促しましょう。特にお薦めなのは白湯や生姜湯などです。
良い眠りで心もからだも健康にすごしましょう。

保健師　渡邊

お休み処Viola

2/10（金）・3/10（金）
13：30－15：00

毎月第２金曜日の午後 ビオラ４階の多目的ホールと屋上で開催しています。
広いスペースで景色を見ながらちょっとひと休みにお立ち寄りください。
淹れたてコーヒー、ボランティアさんの手作りクッキーあります！
お一人でもお友達と一緒でも大歓迎です。

飲み物代：100円（手作りクッキー付）

協力：ビオラボランティア

地域交流カフェ「いちがお」

主催：地域交流カフェボランティア

日　時：2/22(水)・3/22(水)
13:00～14:30

認知症や物忘れを心配されている方や関心のある方の憩いの場・つながりの場です。

令和５年の恵方は南南東です

節分の夜に恵方を向いて、願い事を思いながら恵方巻を無言で食べると万事に吉となるといういわれがあります。
今年の節分は２月３日です。

Q. 何の花でしょうか？
（答えは下に）

コロナ禍でも楽しく開催しています！

こもれ陽「市茶」

１月９日は百人一首やあやとりなどの昔あそびに皆さん白熱していました

ｼﾞｭﾆｱ碁会所

男子も女子も学年が違っていてもみんなで楽しく学んでいます

折り紙講座

季節の作品を作ってます！

ご興味のある方はお気軽に見学にいらしてください。

答え：（４階の）スイセンの花です

事業のご案内（地域活動交流）　電話：045-308-7081

※申し込みは〈先着順・事前申込制〉申込開始日のないものは電話・来館にて受付中です

なお、感染症の状況により事業の開催を中止する場合がございます。事前にご確認をお願いいたします。

「親子ふれあいマッサージ」

～のんびりと手の温もりを通じて
親子の絆を再確認してみませんか？～

日 時：2月25日(土)
10:15～11:45
対 象：1歳6ヶ月位までの
お子さんと保護者
内 容：ママからお子さんへのマッサージ
ママへの癒しのマッサージ ほか
定 員：6組
参加費：200円

◆協力：セラピューティック・ケア青葉

「唄ごえサロン ・アコーディオンと共に・」

アコーディオンの演奏に合わせて唄います。
新型コロナウイルスの感染状況によっては、数曲になります。
アコーディオンの演奏をお楽しみください。

日 時：3月2日(木)
13:30～14:30
定 員：15名 / 参加費：無料
申 込：2月1日(水)より
電話または来館にて受付開始
アコーディオン演奏：フィズ・アルモニア

－ご案内－

✿「すくすく親子体操」2月は休みです
次回3月23日(木)を予定しています

✿どんぐり「ピクニック広場」
3月はミニイベントを開催予定！
お楽しみに!!

－来館時のお願い－

- 自宅で検温、不織布マスクを着用して
お越しください。
- 微熱がある時や少しでも体調が悪い時
は無理をせず、お休みください。
- 来館時の手指消毒・検温にご協力を
お願いします。

【定例事業のご案内】

◆事業は参加費無料

事業名	開催日	開催時間
◆こもれ陽「市茶(いっさ)」 季節をテーマにおしゃべりしたり、何かを作ったり。お気軽にお越しください。	2/13(月)・3/13(月) 2/23(木祝)・3/23(木)	10:30～12:00 13:30～15:00
折り紙講座〈月曜・火曜クラス〉 ※事前申込制　詳細は問合わせください	2/27(月)・3/27(月) 2/28(火)・3/28(火)	13:30～15:00
◆フリースペース（囲碁・将棋） お気軽ご参加ください	2/13(月)・2/27(月) 3/13(月)・3/27(月)	13:30～15:30

◆親子の交流広場どんぐり「ピクニック広場」

2/3(金)・3/3(金) 10:30～11:45
11:00頃より おはなしキッチンによる読み聞かせ
親子でゆっくりお過ごしください
窓から電車がよく見えます！

◆赤ちゃん教室

市ケ尾町在住の第1子の0歳児と保護者
2/22(水)・3/22(水) 10:00～11:15
【お問合せ先】青葉区福祉保健センター
こども家庭支援課　電話:045-978-2456

◆いちがおっ子

市ケ尾在住の0歳～3歳までの親子
2月17日(金) 10:00～11:30
※3月はお休み

✿えだにしひろば

場所：荏田西コミュニティハウス

荏田西在住の0歳～未就学児までの親子
2月6日(月) 10:00～11:00
先着15組　※3月は休み