

冬のかゆみについて

冬になると空気が乾燥しているため、かゆみが起こりやすくなります。以下の事に気をつけましょう！

- ➔ 入浴はぬるめにして、保湿効果のある入浴剤を使用することをお勧めします。
- ➔ 刺激の少ない木綿のタオルや弱酸性など低刺激の石鹸を使用してやさしく洗いましょう！
- ➔ 保湿剤は尿素、ワセリン、セラミドなどが配合された保湿剤がお勧めです。
- ➔ 保湿剤はこまめに塗りましょう。特に入浴後は体が乾く前にできるだけ早くに塗ると効果があります。
- ➔ 暖房は控えめにして加湿しましょう！
- ➔ 香辛料やあくの強いものやトマト、イチゴ、アルコールなどはかゆみを増すことがあるので注意しましょう！
- ➔ ストレスをためずに睡眠を十分にとりましょう！



「行政書士さんに聞く！成年後見制度」 & 無料相談会



「行政書士さんに聞く！成年後見制度」を昨年に開催しました。テーマは「成年後見制度」。最近、ニュースや雑誌など各メディアでお聞きになった方もおられるのではないのでしょうか。今回は成年後見を行う行政書士団体「こすもす成年後見サポートセンター」の横浜西地区長である乾 諭（いぬい さとし）氏に講演をお願いしました。乾氏は現在、十数件の後見人をされており、実際の事例を交えてやさしく解説していただきました。

参加された方々からは、「後見人への報酬はいくら位か」、「親と子をまとめて後見してもらえるのか」など具体的な質問が出ました。

栄区は高齢化率が市内でトップですが、介護保険申請率は低く「元気な高齢者の多い街」といえます。住民の方々の「自分の意志をきちんと伝える・守る」事への関心が高いと、日ごろのご相談からも感じます。今後とも権利擁護の大切さをお伝えするべく、面白い講座を企画していきたいと思えます。

歩数計リーダーを設置しました！

歩数計を持って楽しみながら健康づくりができる「よこはまウォーキングポイント」。中野ケアプラザでも歩数計の読み込みができました。受付カウンターに設置してありますので、お気軽にご活用ください。いっぱい歩いて、健康とポイントをGETしよう！



理事長交代のお知らせ

平素より格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。このたび、杜の会の代表者が交代となりました。つきましては、新代表を中心に杜の会の職員一同、一丸となって皆さまのご期待にお応えすべく一層の努力を重ねていく所存でございます。今後とも倍旧のご愛顧を賜りますよう何卒よろしくお願いたします。

【新代表者】社会福祉法人 杜の会 理事長 上野 和夫

杜からの風

栄区連会承認 第124号
発行日：2015年2月1日
編集・発行：横浜市中野地域ケアプラザ
編集責任者：澤出 吉秀
お問い合わせ先：045-896-0711
所在地：横浜市中区中野町400-2
Email：nakano@morinokai.or.jp

中野地域ケアプラザからのお知らせ

中野地域ケアプラザで行われる2月～4月の講座です。ぜひ、みなさんご参加ください！

お問い合わせ・お申込み **045-896-0711**

子・孫の成長を祝おう！ 簡単&美味しいひな祭り料理作り

女の子の成長を祝う桃の節句にぴったりの料理を学び・味わいましょう。

日時 2/24(火) 10:00～13:30

定員 15名(定員次第、締切)

参加費 1,200円 持ち物 エプロン、三角巾

こども広場モーリーズ

未就学児とママ&パパ対象の楽しい広場にきてね♪

日程 2/23(月) ひな祭り、おもちゃ病院、おはなし会

3/9(月) 手形足形とり、親子体操、子育て相談

時間 10:00～15:30 参加費 無料

親の家を片付けるということ

「親の家の片付け」がシニア世代の大きな課題になっています。プロの整理収納アドバイザーから心がまえと片付けのコツを学びます。

日時 2/28(土) 13:30～15:00

定員 30名(定員次第、締切) 参加費 無料

介護者の集い 俺の介護

ちょっと飲みながら(お茶とは限りませんよ)話しませんか。『認知症の人と家族の会』の方がアドバイザーで来ます。

日時 3/21(土) 13:30～15:30 参加費 無料

定員 男性介護者15名(定員次第、締切)

本郷第三地区 支えあいネットワーク 全体会

支えあいネットワークって何？あなたの住んでいる地域の活動が分かります！気軽にお申し込みください。

日時 3/7(土) 13:30～ 参加費 無料

対象 本郷第三地区にお住まいの方、誰でも！

山田陽治さんによる自然の楽校 ～春をさがそう！味わおう！～

春に芽吹く野草や花をさがして、天ぷらやお団子にして食べちゃおう！

日時 4/12(日) 9:30～14:00

定員 親子15組(定員次第、締切)

※小学校3年生以上は子のみでも参加可

参加費 1名500円(2才以下、無料)

持ち物 おにぎり、飲み物、軍手、タオル

ふれあいの会

地域の交流の場として、いろいろな行事とお茶会を催しています。男性の方もお気軽にご参加下さい。

日程 ① 3/13(金) みそづくり

② 3/27(金) 桃山流みやこ舞

時間 両日13:30～15:30

参加費 ①800円 ②100円

孫も楽しめる健康づくり

子供から高齢者まで幅広く楽しめる頭と体を使ったスクエアステップ(SSE)をご紹介します。

日時 4/25(土) 13:30～15:00

定員 30名(定員次第、締切) 参加費 無料

本三のみらいを語ろう ～希望にあふれる町づくり みんなで創る明るい未来～

平成28年度からはじまります第三期の地域福祉保健計画策定に向けて、それぞれの地域で話し合いが進められています。

本郷第三地区においても、昨年秋に地区別懇談会が開催されました。当日は、各種団体の方、各町内会役員の方、一般住民の方、多数の方々にご出席をいただきました。そして、グループに分かれて将来に向けての不安や課題など、それぞれ意見を出し合いました。思っていた以上に多くの意見が寄せられ、将来のあるべき地域の姿を真摯に考えている方々が、大勢いらっしゃることに驚きを感じました。



ご意見の中で、まちづくり(マナー)の面で見ますと、①近所での挨拶・声かけが少なくなっている。②ペットボトルやたばこの吸殻などバス停付近の不法投棄で困っている。③ごみの出し方でルールを守ろうとしない人がいる。④裏道の電灯が暗くて怖いのもっと明るくしてほしい。などが印象に残っています。

住み慣れた地域で安心して、心豊かに生活していくためには、顔見知りの関係性を作っておくことが多種多様な問題を解決していく早道ではないかと思えます。地域には、「何かの形で地域に貢献したい」と思っている方も多くいると思えます。でも、自ら申し出る人は少ないのではないのでしょうか。「私も行くから一緒にやろう」と声かけをして、地域活動に踏み出すきっかけづくりをして活動の仲間を増やしていくことが大切だと思えます。

中野地域ケアプラザ所長 澤出 吉秀

中野デイサービスだより



私たちが、普段何気なく使っている「ことば」には、大きな力があります。書けば文字、口にすれば会話になります。考えたり想像をめぐらせたりすればクイズ、節をつければ、歌にもなります。

中野デイサービスではレクリエーションの一環として、利用者の方が集まる機会を設け、疲れない程度の時間で“脳トレーニング”を何種類か行います。

この日は文字を目で見て発音し、昔なつかしい尋常小学校の教科書を朗読しました。なつかしさに込められた感情、ページをめくる指の細かい動き、文字の意味の理解、自分と周囲の声を聞いて合わせることなど、いくつもの動きが脳細胞を刺激して、脳全体を活性化していきます。

漢字を用いた脳トレでは、「さんずい(へん)」や「いとへん」のつく漢字をひとつずつ挙げることで、記憶や思考を動かします。ひらがなを用いた脳トレでは、はじめにつく文字を決めなるべく多く書き出したりなど、参加者同士が考えをめぐらせ相談しあう姿も見られます。参加されるご利用者さんは、はじめは難しそうに考えていらっしゃいますが、進むにつれイキイキと笑顔も輝き、熱気あふれる雰囲気となります。



ナ行の単語を多く考える脳トレ中。

ご家庭では、1日短い時間でも少しずつ続けるほうが効果的です。料理や掃除、散歩など手慣れたことはまたちがう脳への刺激を意識した楽しい日々を、お過ごしください。

ボランティアのちから

第13回 さかえダンディーズ

このコーナーでは、中野地域ケアプラザで活動していただいているボランティア団体・個人の方々をご紹介します。今回は、アカペラ(無伴奏)の男声コーラスボランティアとして、各地のケアプラザや自治会のサロンなどに出演している『さかえダンディーズ』さんです。



中野デイサービスにて。美しいハーモニーが聴く人の心にしみこんでいきます。

発足は7年前、母団体である『横浜さかえ男声合唱団』に平日の昼間に演奏依頼が相次ぎ、仕事をしているメンバーがいたため要求に応えられませんでした。そこで、平日に出られる人を募って、結成したのが男性12名による『さかえダンディーズ』の初まりです。

男声合唱用に編曲も行う指揮者の角祐一さんを中心に、月に1回以上は地域のサロンやデイサービス、病院のロビーなどさまざま場所で活動を行っています。童謡・唱歌・民謡・演歌など、ほとんどのジャンルを網羅していてレパートリーはなんと120曲以上！大学時代に合唱を経験してきたメンバーも多く、高音から低音まで4つのパートに分かれた美しいハーモニーは圧巻。聴く人の心を魅了し続けています。

「どこを訪問しても私たちの歌を聴いて涙ぐんだり、また目を輝かせて聴いている人たちを見ると、瞬間になつかしい当時を思い出させる“歌の持つ力”を再認識しています。同時に、喜んでいただけた人たちを見て私たち自身がどれだけ元気をもらっているかわかりません。」(角さん)

名前の由来は、「気持ちはダンディーだが、見かけはパロディー」とユニークな面もあわせもっているダンディーズ。“コーラスの経験はないけれど歌を歌いたい”と考えている男性の方、コーラスを聴いてみたいという方、演奏を依頼したいという方はぜひ「さかえダンディーズ」のHPもご覧ください。

(取材協力：パンボラ横浜 shio、neri)

地域交流部門からのお知らせ

介護の楽校 ～「楽しく」「楽に」サポートできる～

高齢者や障がいのある方と関わる際にも安心かつ安全にサポートできるよう、地域で活動するボランティアの方を対象とした介護技術教室を開催しました。小規模多機能事業所「晴」と中野ケアプラザ通所介護の協力により、日頃から実践している「生活とリハビリ」の手法を用いた立ち座りの介助や、車イスへの移乗方法などの基本技術をお伝えしました。

後半には実際に身体に負荷のかかる装具をつけ、身体機能の低下による日常生活の不自由さを体験していただきました。高齢者の気持ちを理解したり汲み取る機会となり、介助する側としてどうサポートするのが適切なのか、疑似的に当事者になり感じていただくこともできたかと思えます。今回のそれぞれの体験をぜひ活動に活かしていただきたく思うとともに、今後も皆様のご要望にお応えできるような内容での開催を考えておりますので、ご意見をいただけたら嬉しく思います。

