

## ウィズコロナで…。最近の出前講座の様子。

コロナ感染者数が少し落ち着いた辺りから、地域のサロンから出前講座の依頼を受けるようになりました。

「ケアプラザからためになる話をお願いしたい」「久しぶりに集まるので、皆ができるような簡単な体操を…」「何か楽しめるゲームができれば」などのオーダーを受けて訪問しています。

それを受けて、最近は以下のことを話題にして出前に伺っています。それぞれおうちで出来ることですので、参考になさってください。

### ① 呼吸がしやすくなる簡単な体操

コロナ禍のためか運動不足になっています。簡単な伸びや肩回しなどを行うことで、肩甲骨あたりをほぐして、身体がほぐれて呼吸がしやすくなります。

### ② 4-4-8 呼吸法

鼻呼吸で4拍吸って、4拍呼吸を止める。そのあと、8拍でゆっくり息を吐きだします。以上を4回ほど繰り返す。

お腹からしっかり息を吐きだすことを意識しながら行うと、自分が呼吸をしていることが意識できます。

### ③ 「隠れ脱水について」

高齢になると喉の渇きに気づきにくくなるので、こまめな給水が必要になります。本人も自覚しない脱水のことを「隠れ脱水」と呼び、ほおっておくと、熱中症になってしまいます。欠食をせず、1日1.2リットルの水分補給をしましょう。



↑上半身の前後をほぐしましょう



## 無料塾 てらこや

先日、鎌倉街道日野立体交差点の唱導寺にある「てらこや」を訪問しました。ここは寺の住職が声を上げて始めた無料塾の学習支援のスペースで、現在8人の中学生と1人と小学生が教職経験者などのボランティアの方から、様々な科目を学んでいました。

昨年4月スタート時は、呼びかけてもなかなか集まらなかったのですが、10月1人目が来てからは、徐々に参加者が増えたそうです。

「よく来たね」という住職が迎える声は温かく、これまで辞めた人はいないそうです。ご興味ある方は右のQRコードにアクセスしてみてください。



◎港南中央地域ケアプラザ

毎月第4金曜日に開催中

＜無料在宅医療相談＞13：15～14：00

中央通クリニック二宮先生による在宅医療の相談です。ご希望の方は電話にてお問合せ、ご予約をお願いします。

＜ふらっとほむ＞13：00～14：30

「最近身体の調子や何となく様子が変わってきた」「今まで通りの生活するのが大変になっている」等々のお話をお聞きするサロンです。お気軽にどうぞ。

## 福祉総合相談窓口地域包括支援センターより

どんなささいなことでもお気軽にご相談ください。

●福祉に関するご相談をお受けし、必要なサービスや機関につなげます。

●介護保険認定や行政サービスの申請を受け付けています。

●ケアプラザへの来所が難しい方には、ご自宅へ訪問します。

詳しくは、まずお電話にてお問い合わせください。

### 社会福祉士から

シニアライフ港南中央は、1年を通じて、港南区版エンディングノートを書きやすく、これからの自分のことを自分で選択できるように情報提供している講座です。

7月9日（土）には、「今聞いておきたい 遺言・相続の話」（講師：神奈川県弁護士会）を開催しました。

「自分の家族は仲が良く、私に遺言書は関係ない」と思いがちですが、相続に関して実際にどんなケースで遺族が揉めているのか？ 具体的な例を挙げながら、揉め事を回避する手段としての遺言書の有効性を話していただきました。また、相続財産の内容や遺言書の種類についても説明が、とてもわかりやすい講座となりました。

次回9月に「今聞いておきたい 施設の話」の予定です。エンディングノートに興味ある方、今後のことを考えていきたい方のご参加をお待ちしています。

### 保健師から

#### 介護予防講座について

外出の機会が少なくなってしまういたり、ケアプラザまで来ることが難しかったりする方にぜひ参加していただき、地域の中での集いの場として活用していただきたいと思っています。毎月1回西松本町内会館、日野第一連合町内会館をお借りして実施しています。体操講師による体操や栄養士からの講座、消防署からの講座などを行っています。



↑近場のサロンに参加しましょう

「社会福祉士 小島由佳より退職のごあいさつ」

3年半という短い時間でしたが、大変お世話になりました。このケアプラザで地域の皆さまと共に学んだことをこれからの人生に活かしてまいります。どもありがとうございました。暑い季節に入ります。ご自愛ください

8月、9月お誕生月の方は、登録内容に変更のない場合でもケアプラザまでお知らせください。【問い合わせ先 845-4100】（更新無料）



「ひまわりホルダー」をお持ちの8月、9月生まれの方！  
更新の連絡をお願いいたします！

☆☆8月・9月の事業予定表☆☆

| 日  | 月                               | 火                     | 水                | 木                | 金                   | 土   |
|----|---------------------------------|-----------------------|------------------|------------------|---------------------|---|
| 8月 | 1<br>・セカンドライブ<br>港南中央<br>・Gリリー  | 2<br>虹の会              | 3                | 4                | 5<br>おはなしの風         | 6   |
| 7  | 8<br>貸室点検日                      | 9<br>虹の会              | 10               | 11 山の日<br>・元気玉の会 | 12<br>どれみの森<br>どんぐり | 13<br>囲碁クラブ   |
| 14 | 15<br>シルバーフラダンス<br>・セカンドライブ港南中央 | 16<br>・クラブコットン<br>虹の会 | 17<br>・花みずき押花倶楽部 | 18               | 19                  | 20<br>ささげのまわりサロン<br>みんなの縁日  |
| 21 | 22<br>・どれみの森くれよん                | 23<br>虹の会             | 24               | 25<br>おまつりひろば    | 26<br>ふらっとほーむ       | 27<br>囲碁クラブ<br> |
| 28 | 29                              | 30                    | 31               |                  |                     |   |

9月

お問い合わせは港南中央地域ケアプラザ  
(045) 845-4100 まで

|    |                                 |                       |                  |                     |                    |   |
|----|---------------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|--------------------|---|
|    |                                 | 1                     | 2<br>おはなしの風      | 3                   |                    |   |
| 4  | 5<br>・Gリリー                      | 6<br>虹の会              | 7<br>ママのしゃべり場    | 8<br>ハレルヤ<br>・元気玉の会 | 9<br>どれみの森<br>どんぐり | 10<br>シニアライフ<br>港南中央<br>囲碁クラブ   |
| 11 | 12<br>貸室点検日                     | 13<br>虹の会             | 14<br>赤ちゃん教室     | 15<br>ボランティア<br>交流会 | 16                 | 17<br>ささげのまわりサロン  |
| 18 | 19<br>シルバーフラダンス<br>・セカンドライブ港南中央 | 20<br>虹の会<br>・クラブコットン | 21<br>・花みずき押花倶楽部 | 22                  | 23<br>ふらっとほーむ      | 24<br>囲碁クラブ<br>花のある暮らし  |
| 25 | 26<br>・どれみの森<br>くれよん            | 27<br>虹の会             | 28<br>ベビーマッサージ   | 29                  | 30                 |  |

令和4年7月発行 第86号

港南中央  
地域ケアプラザ

# それいゆ通信

地域版

発行：(福)横浜市福祉サービス協会 横浜市港南中央地域ケアプラザ 所長 山田 実  
TEL 045-845-4100 FAX 045-845-4155  
住所 〒233-0003 港南区港南4-2-7  
HP アドレス: <http://www.hama-wel.or.jp/office/kounanchuou/>



## 新副所長 小山好子から着任ご挨拶

7月1日付で副所長及び、地域包括支援センター社会福祉士職として異動してまいりました、小山好子と申します。

新しい地域での新しい出会いにドキドキ、ワクワクしています。早く、地域の皆様に顔を覚えてもらい、声をかけてもらえるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



## ～2022年度 講座・事業のお知らせ～

| 事業名   | 開催日時                    | 対象                  | 参加費    | 申込方法他                               |
|---|-------------------------|---------------------|--------|-------------------------------------|
| <ママのしゃべり場<br>子どものあそび場><br>区保健師に聞く<br>～イヤイヤ期について | 9月7日(水)<br>11:00～11:30  | 未就園児と保護者 12組        | 無料     | 当日直接受付へ                             |
| 今聞いておきたい<br>施設の話<br>講師：神奈川ロイヤル(株)<br>特養日野サザンポート | 9月10日(土)<br>10:00～11:30 | 概ね65才以上の方           | 無料     | 8月10日(水)<br>10時～受付開始                |
| ベビー<br>マッサージ                                    | 9月28日(水)<br>10:30～11:30 | 0歳児と保護者<br>12組      | 1組400円 | 8月20日(土)<br>10時から受付。<br>当日バスタオルを持参。 |
| <花のある暮らし><br>パーパークイリング                          | 9月24日(土)<br>13:00～14:00 | 65才以上の方・中学生以上の障がい児者 | 500円   | 8月12日(金)<br>10時～受付開始                |

## <ウイズコロナでできること>

港南中央地域ケアプラザ担当の3連合(上大岡、日野第一、笹下)はウイズコロナでできることを工夫しながら活動されています。それぞれについて、港南中央地域ケアプラザホームページで紹介しています。ご覧ください。



講座や貸室のお知らせやブログを掲載。

