



## 謹賀新年

明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、新しい年を迎え今年は何年です。馬が力強く駆け抜ける姿は、前進力と活力を象徴しています。

私たちもこの象徴にあやかり、このまちの一員として地域の皆様と共に、希望に満ちた未来へ向かって、より一層勢いよく歩を進めてまいりたいと存じます。

本年が皆様にとって、幸せ多く実り多い、大いなる飛躍の年となりますことを心より祈念いたします。



令和8年1月  
 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ  
 所長 横山 敦子

## 民生委員とケアマネジャーの連絡会 ご報告

## 【包括レベル地域ケア会議】

開催しました

## テーマ「ゆるやかな見守りと専門的な見守りの連携」

## 第4回

日時: 令和7年6月18日(水) 13時~14時30分

出席: 舞岡地区民生委員8名、  
 地域のケアマネジャー6名

内容: 今回のケア会議では、民生委員の皆様が配布している「あんしんカード」が話題となり、カードの存在を初めて知ったケアマネジャー等周知につながりました。但し、民生委員が変更になった際のカード更新が行われないため、改めて担当民生委員の問い合わせが必要となる状況ということが分かりました。

「あんしんカード」は電話の傍に置いてあることが多いため、ケアマネジャーが訪問した際に電話まわりを確認いただくと良い事を共有しました。



## 民生委員の声

- ・「あんしんカード」は希望者のみ記入いただき作成している。
- ・港南プラザに交番の駐在所ができていた。
- ・家族と連絡がつかない、連絡先が分からない。
- ・徘徊防止の工夫が難しい。

- ・民生の見守りは月に一回。あまり変化を感じない事もあるが、近隣からの情報で変化をキャッチすることも多い。
- ・本人の姿を急に見かけると不安を感じるので、長期ステイや入院時は近隣にも声をかけてほしい。

## ケアマネジャーの声

- ・サービス導入については入院等のきつかりかたないと繋がらないケースも多い。
- ・認知症に気づきかけは「私は大丈夫です」を繰り返す言うようになった時。

- ・離れている家族は親の認知症に気づかないケースが多い。
- ・なかなか施設入所に繋がらないことも。ケアマネジャーだけで説得は難しいので、家族が本人に丁寧に伝えていく必要がある。

民生委員は近隣の住民から「隣人の姿がしばらく見えないので心配」と相談を受ける事があるようです。支援者側は「個人情報があるので地域の方への説明は難しい」という現実があり、「近隣の方に知られたくない」というご本人、ご家族の気持ちもあるかと思えます。日頃から近隣とのコミュニケーションを家族から取って頂いたり、自治会単位で近隣に「一声かけよう」という取り組みをしていくことも一つなのではないかという意見も挙がり、良い共有機会となりました。

## 布絵本の展示・おはなし会

ケアプラザの登録団体“もみの木”さん製作の布絵本☆  
ぜひ手に取って遊んで下さい♪  
手芸が好きな方も大歓迎です♪



**R8**  
展示期間 **1/14 水 ~ 1/25 日**

▶ 展示場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 情報ラウンジ



### おはなし会

“もみの木”代表: 尾上陽子さんによるおはなし会☆

**R8**  
開催日時 **1/25 日 10:00~11:30**

▶ 場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

▶ 対象 / 興味のある方どなたでも♪

▶ 人数 / 先着20名

▶ 申込 / お電話・窓口にて **随時受付**

参加費  
無料

## シニアのためのゲームスポーツ大会



コントローラーを使ってゲーム体験!  
頭と体を使ってリフレッシュしませんか?



開催日時 **R8 1/29 木 10:00~11:30**

参加費  
無料

▶ 場所 / 舞岡柏尾地域ケアプラザ 多目的ホール

▶ 対象 / 地域の方どなたでも♪

▶ 申込 / お電話・窓口にて



## かしおのこども食堂

**1月 2月 3月×メニュー**

**1/9 (金) 2/13 (金) 3/13 (金)**

**中華丼 鶏のみぞれ煮 とんかつ**

**申込: 12/12 (金) ~ 申込: 1/9 (金) ~ 申込: 2/13 (金) ~**

### その他 募集事業

事業名	概要	日程	内容	参加費	申込
あおぞら会	概ね60歳以上の方 9:30~10:30	1/7・21 2/4・18 3/4・18 (水)	3A脳活性化リハビリテーション はまちゃん体操・サロン	50円	先着順
童唱会	概ね65歳以上の方 13:00~14:10	1/7 2/4 3/4 (水)	1部 2部 新年会 皆で童謡唱歌♪ 3年4組・ギター演奏 フローラ・オカリナ演奏	100円	いつでも可
まいまい クラブ	未就園児と保護者 10:00~11:30	1/8 2/5 3/5 (木)	おとなのおはなし会 (ママカフェ) 保育園の先生と遊ぼう! お楽しみ会	100円 無料 100円	いつでも可
ふれあい サロン	どなたでも 13:30~14:30	1/22 2/26 3/26 (木)	新春・初笑い健康体操講座 お楽しみ落語会 (明治学院大学落語研究会) ボッチャ大会 <b>※1月、2月茶話会開催</b>	100円 (お茶菓子代他)	いつでも可
介護者の 集い	介護に関心のある方 10:00~11:30	2/12 (木)	施設相談員さんとの茶話会	無料	いつでも可
あったまり場	どなたでも 14:00~15:00	1/20 2/24 3/17 (火)	とじこもりがちな方や話し相手がほしい方 のためのスペース <b>※2月のみ第4週</b>	無料	不要

## Dr. 修行の“いきいき”コラム!!

### 睡眠導入剤・睡眠薬について



修行内科麻酔科クリニック  
修行 均



睡眠障害に対し睡眠薬が処方される事が多いですが、そもそも睡眠障害とは何でしょう?

大きく分けて2種類①入眠障害 (生活習慣を改めても寝付きが悪い) ②途中覚醒 (眠っている途中で目が醒め、その後眠りににつけない) です。

内服薬には構造上4種類あり、また効き方も超短時間作用型から長時間作用型まで、それぞれ特徴があります。すぐに眠れて朝までグッスリなんて、都合の良い薬はありません。

副作用も気になります。依存性、肥満、骨折、ふらつき、認知症リスク増大等、無視できません。

比較的安全なのは、これに含まれない漢方薬です。生活習慣の改善によっても、不眠症は対処できます。

睡眠環境の改良も大事です。主治医とよく相談して、できれば薬に依存しないで質の良い睡眠を得るようにしましょう。

最後に一言。ベンゾジアゼピン系だけは避けてください。お勧めできません。



<お申込み・お問い合わせ> 横浜市舞岡柏尾地域ケアプラザ

TEL: 045-827-0371 FAX: 045-827-0375 **※お掛け間違いにご注意ください**

\*各種講座やイベント情報は、ウェブサイトからもご覧いただけます\*

舞岡柏尾地域ケアプラザ

検索