

屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

認知症の理解～認知症になっても安心して過ごせる街～

6月に開催した“いきいきシニアセカンドライフ講座”では、講師の三橋氏の印象的な言葉に、「**忘れても心は生きている**」があります。胸が痛んだ時は心臓の、足が痛めば股関節や膝の病気であったりします。そして認知症は脳の病気です。様々な事を忘れてしまったとしても、怒ったり嫌な事をされたらその方への印象は心に残ります。いつも笑顔で接してくれたら機嫌が悪い時もあるけれど、それでも嬉しい想いは残ります。認知症の方は、さっき言われた事は忘れてしまします。**今、目の前にある現実が全てなのです**。ですから食事を済ましたのに、食べていないと言ったり、誰もいないのに子供が居るから眠れないと言われたとしても、それは認知症の方にとって嘘ではなく現実なのです。

そのような時は、こんな風に答えてみてください。
「そう、お腹がすきましたね。今ご飯を炊いていますよ、それから卵焼きも作りましょう」
「子供達は私がお家に連れて帰るから、ゆっくり寝てくださいね」その後、もしかしたら安心してお腹がすいた事を忘れてしまうかも知れません。また嘘をつく様で心苦しいと思われるかもしれませんが認知症の方の**目の前にある世界に、俳優になった気持ち**で、寄り添ってみてください。怒ってはダメだと分かっているのに、つい怒ってしまう。家族の苦悩は、皆様同じです。認知症の方に対して強い対応をすると、強い反応が返ってきます。**鏡に映った介護者の気持ちや状態が、認知症の方の心の状態**です。認知症の方への対応は、**合わせ鏡**とも言われています。

こうして合わせ鏡を意識する事で、穏やかに接した結果、上手な介護、介護者にとっても楽な介護に繋がります。それでも辛い時は、どうぞ相談にいらして下さい。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しく理解し、自分の出来る範囲で、認知症の人やその家族を見守り支援する「応援者」です。認知症について正しく学び、自分に出来るサポートを始めませんか。

対象：自治会町内会・職場・学校・グループ等
場所：各場所に出張します。
人数：5名程度以上（応相談）
時間：1時間30分
費用：無料

※ 屏風ヶ浦地域ケアプラザでは、小学校・中学校へ毎年先生方の協力を得て、学年を決めて行っています。



介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-750-5311

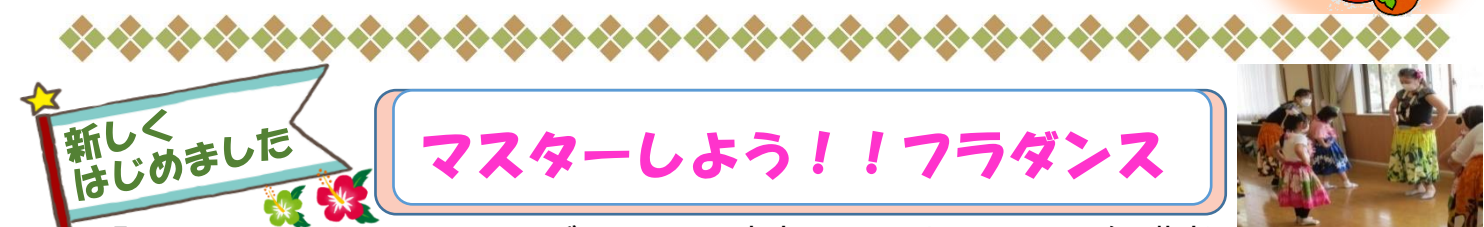
担当：玉田・中村・増田・萩原

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 9・10 合併号

発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。朝晩と日中の気温差に、綺麗に色づく秋の紅葉が待ち遠しい季節になりました。未だに入念な新型コロナウイルスの感染拡大防止対応が必要な日々が続いています。ケアプラザのご利用にも様々な制限がかかり、ご不便をおかけしておりますが、ご来館の皆様には引き続きマスク着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保など新型コロナウイルス感染拡大防止対策に、ご理解ご協力をお願い致します。



「マスターしよう！！フラダンス」は障害のあるお子さんと保護者の方が一緒にフラダンスに挑戦する自主事業です。今はフラダンスの定番「南の島のハメハメハ大王」を講師の丁寧な指導とボランティアの皆さんの優しい補助のもと、親子で頑張っています。歌詞の内容も丁寧に説明し、歌の内容と手の動きが連動するように指導されていて、段々と上手になっているのが感じられます。今はイベントなどが全く開催出来ない状況ですが、開催が出来るようになった時に、地域の皆さんにお披露目出来ることを目標に頑張っています。

「パパの初めての子育て応援講座」今年も開催します

体を使った遊びで触れ合おう！

日時：10月31日(日) 10:00～11:30
対象：0歳～未就園児の親子
参加費：無料
申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話または窓口 045-750-5411
申込受付開始 9月20日(月)



触れ合うことで体内でオキシトシン(愛情ホルモン)が増え、親子の絆が深まります。

パパのための絵本の読み聞かせ講座

日時：11月21日(日) 10:00～11:30
対象：0歳～未就園児の親子
参加費：無料
申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話または窓口 045-750-5411
申込受付開始 10月11日(月)



パパの絵本の読み聞かせはお子さんの成長に効果バツグンです。

行政書士による ～個別相談会～のご案内

※一組につき 30 分の個別相談となります

日時：10月20日(水) 13:30～15:00
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
相談員：岩田 育氏(シーサイド行政書士法人)
申込み：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
045-750-5411

「相続や遺言の事が気になる」
「自身や家族が認知症になったらどうしよう」等々、行政書士によるプライバシーに配慮した気軽に相談出来る個別相談会です。

相談費無料
要予約

◇催し物のご案内◇

10 月



日	月	火	水	木	金	土
					1 親子でにこにこ！！	2 すまいる体操
3	4 健康サポート 体操	5	6 ボディメイク エクササイズ	7 子育て相談 プラチナ体操	8 多目的ホール 開放デー	9
10	11 おんぶの輪♪ 手作りパン講座	12 休館日	13	14 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	15	16 すまいる体操
17	18 コロボックルの音あそび	19	20 赤ちゃん教室	21 子育て相談 プラチナ体操	22 介護者のつどい	23
24 31 父親 育児支援講座	25	26 いきいきシニア セカンドライフ講座	27	28 子育て相談 プラチナ体操	29	30

《 10 月・11 月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

11 月

日	月	火	水	木	金	土
	1 健康サポート 体操	2	3	4 子育て相談 プラチナ体操	5 親子でにこにこ！！	6 すまいる体操
7	8 おんぶの輪♪	9 休館日	10 ボディメイク エクササイズ	11 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	12 多目的ホール 開放デー	13
14	15 コロボックルの音あそび	16	17 赤ちゃん教室	18 子育て相談 サンマー麵講座 プラチナ体操	19	20 すまいる体操
21 父親育児支援 講座	22	23 いきいきシニア セカンドライフ講座	24	25 子育て相談 プラチナ体操	26 介護者のつどい	27
28	29 食育講座	30				



☆ 参加者募集のご案内 ☆

ハマっ子の味
美味しいサンマー麵を作ろう



コロボックルの音あそび



横浜発祥の「サンマー麵」を手作りスープで
美味しく作ります。シュウマイの実習もあります。

開催日) 11 月 18 日 (木)

時 間) 10 : 00 ~ 13 : 00

対 象) 地域の方

参加費) 1,000 円

募集数) 4 名

持ち物) エプロン・三角巾・手拭きタオル・

飲み物 **不織布マスク着用**

※10 月 16 日 (土) 申込受付開始



開催日) 11 月 15 日 (月)

時 間) 10 : 00 ~ 10 : 40 1 歳半 ~ 未就園児

11 : 00 ~ 11 : 40 0 歳 ~ 1 歳半

対 象) 未就園児の親子

参加費) 300 円 / 2 名 1 組

1 名追加毎に別途 100 円

募集数) 各回 8 組

※10 月 1 日 (金) 申込受付開始



いきいきシニア セカンドライフ講座

介護施設の選び方 ~こんなトラブルにご注意~

介護施設の選び方の基本は、「施設の種類」「費用」「エリア」に優先順位を付け、バランスよく考えることです。施設紹介のプロが教えるトラブル回避の方法や対策などノウハウを得ましょう。

[日 時] ▶▶ 10 月 26 日 (火) 13:30 ~ 15:00

[場 所] ▶▶ 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール

[講 師] ▶▶ ケアミックス (株) 諸富 聖人氏

申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 045-750-5411

9 月 26 日より申込受付開始

参加費無料

先着 25 名様

新型コロナウイルス感染拡大防止対応の為、利用時間

利用人数等に変更がある場合がございます。

貸室利用申込は中止となっています (9 月 16 日現在)

* 貸室利用案内 *

利用時間 9 時 ~ 17 時 [日曜日・祝日]

9 時 ~ 20 時 [平日・土曜日]

休館日 毎月第 2 火曜日

年末年始 [12/29 ~ 1/3]

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ案内図

