

認知症サポーター養成講座
受講者募集 (定員 30名)

知りたい! 認知症って
どんな病気なの?

日本は世界一の長寿国です。年齢を重ねていくと様々な病気にかかるリスクも上がります。認知症もその一つです。

ご家族やお知り合い、ご近所に認知症の方がいたら...? あなたも認知症のことを知って、認知症サポーターになってみませんか?



日時: 3月2日(日) 10:00~11:45
会場: 笠間地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 認知症キャラバンメイト

受講申し込み方法

- ・ケアプラザ窓口
- ・電話、メール(下記参照)

お持ちいただくもの

- ・筆記用具

どなたでもご参加いただけます

- ✓ 認知症の基礎知識が知りたい
- ✓ 私は、家族は大丈夫? 認知症になったらどうしよう
- ✓ 私にはどんなことができるかな?



受講者には認知症サポーターカードをお渡しします!

お問合せ・お申し込みは、笠間地域ケアプラザ(045-890-0800)まで

今から始めるライフプラン勉強会



あなたが暮らしている地域には魅力あふれる活動が数多く存在しています。地域活動に参加することは心も身体も活動的にし、健康寿命を延ばすために欠かせない要素の一つです。あなたの得意や知識を身近な地域に活かし、活動に加わり、日々の暮らしをより充実させませんか?

①2月25日(火) ②3月4日(火)
13:30~15:00

<会場> 笠間地域ケアプラザ3F 多目的ホール

2月25日(火)

3月4日(火)

株式会社ルネサンス 地域健康推進部
西井 純一氏 または 海海 真央氏

横浜市栄区社会福祉協議会
平野 慶太郎氏

社会参加することで生きがいを持つことができ、健康寿命を延ばせることをお話します

ボランティアってどんなこと? 身近な地域活動へお誘いします 自分の得意を地域のために!

こんな方におすすめ

- ! 地域活動を始めるにはどうすればいいかわからない
- ! 自分の持つ得意や知識を身近な地域で活かしたい
- ! いきいきと元気にこれからも暮らしていきたい

笠間地域ケアプラザ・豊田地域ケアプラザ共催事業

余暇支援イベント
春のお楽しみ会

ゲーム&スイーツ

みんなで楽しくゲームをして
簡単スイーツをつくろう!

3月30日(日)
13:30~15:00

内容: ゲーム大会&簡単スイーツ作り

会場: 横浜市笠間地域ケアプラザ

対象: 個別支援級、特別支援学校に通う小中学生

定員: 10組

参加費: 200円

申込: 笠間地域ケアプラザ
TEL:045-890-0800 / FAX:045-890-0864
E-mail: kasamacp@orion.ocn.ne.jp

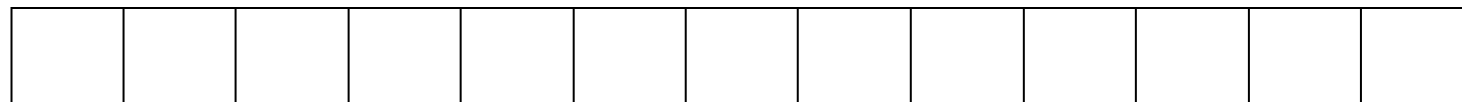


笠間地域ケアプラザ通信

あゆみ

第200号

新聞名の『あゆみ』とは、地域の皆様と共に歩んでいこうという思いでつけました。



町内会自治会のご協力を得て回覧させていただいております。

謹賀新年



明けましておめでとうございます。

昨年中は、様々な面で地域の皆さまのお力添えを頂き、厚く御礼申し上げます。本年は巳年ということで、しなやかさ、柔軟さ、そして粘り強さで、地域の皆さまのご期待に少しでも応えられるようケアプラザ職員が一丸となって取り組んでまいります。また、様々なご相談に対しても、その方のお気持ちに寄り添い、「相談して良かった」と思ってもらえるような温かい事業所であり続けられるように頑張っております。この一年も広報誌「あゆみ」のように、地域の皆さまと共に「歩み」続けていきます。本年もよろしくお願い申し上げます。

所長 金枝 洋平

受賞おめでとうございます!



令和6年1月27日に栄公会堂で行われた「第36回栄区社会福祉大会」で、笠間地域ケアプラザのデイサービスで長年に渡りドライバーのボランティアをしてくださっている池田民雄さんが、ボランティア活動功勞として表彰されました。当日は、息子さまもお祝いに駆けつけてくださりました! 池田さんは、いつも温かい笑顔でデイサービスご利用者さまと接して下さっており、皆さま毎週来てくれるのを楽しみにされています。いつもありがとうございます!

また、栄区社会福祉協議会のHPでは、表彰されたボランティアさんの紹介動画を公開していますので、皆さまも是非ご覧になって下さい。



利用者アンケート 結果報告

(一部抜粋)

ケアプラザでは、年に一度ご利用者にアンケート調査を行い、サービスの向上に努めています。全部門で実施していますが、今回は一部抜粋した内容をご紹介します。

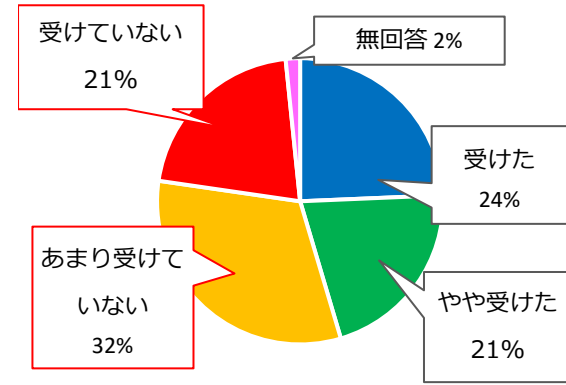
アンケートにご協力頂きました皆さまありがとうございました。

【実施期間：令和6年11月～12月 対象：諸室ご利用団体】



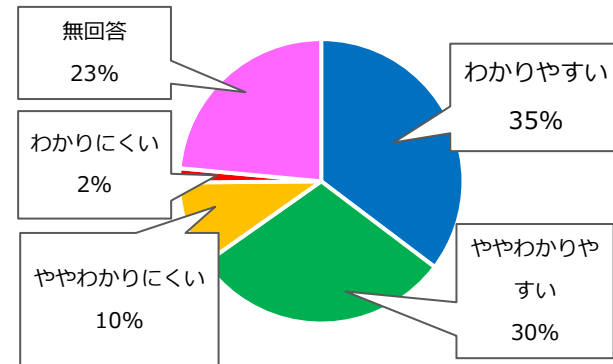
緊急時の対応について

緊急時・災害時における安全確保の方法について対応について十分に説明を受けていますか？



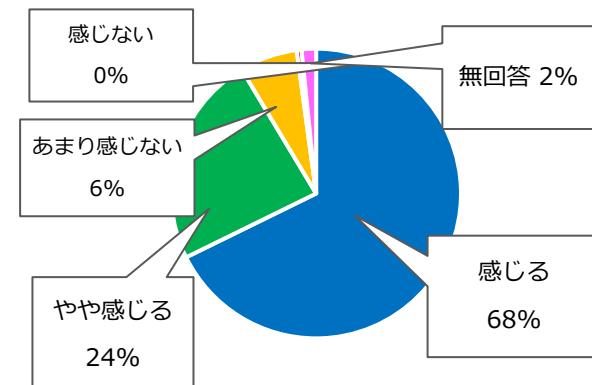
利用手続きについて

諸室(多目的ホール,ボランティアルームなど)を利用するにあたっての手続き(予約等)は、分かりやすいですか？



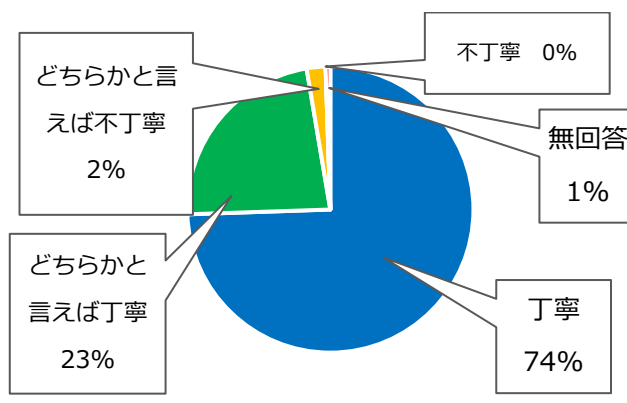
要望などをお伺いする体制について

職員に気軽に不満や要望を伝えられる環境や体制が整っていると感じますか？



職員の対応について

挨拶や対応の際の言葉遣いや態度は丁寧ですか？



～アンケート結果振り返り～

「緊急時の対応についての説明」で十分に説明を受けたかの質問で「受けた・やや受けた」と回答された方が、昨年68%に対して、今年は45%と大きく低下しました。施設ご利用者への周知が不足していたと感じ、団体登録時の丁寧な説明、貸館団体連絡会の場を活用した「避難訓練」の実施など、具体的な改善策を検討していきます。また、「職員の対応」について、概ね「丁寧・どちらかと言えば丁寧」といった回答を頂き「にこやかで感じがいい」といったコメントもありましたが、「日によって対応に差がある」というコメントも頂戴したため、今まで以上に「気持ちの良い対応」を心がけた施設運営にこれからも職員一同取り組んでいきます。

皆様からいただいたご意見をもとに、今後ともより快適にご利用いただけるよう改善してまいります。引き続き、よろしくお願いいたします。



先生教えて 花粉症 のこと

花粉症(アレルギー性鼻炎)は、季節性アレルギー疾患です。日本においては、特にスギやヒノキの花粉が主要なアレルゲンとなり、多くの人々が毎年その影響を受けます。まさに国民病といわれるように、日本人の過半数が罹患していると推定されています。



1 花粉症の原因

花粉症は、植物の花粉が原因で引き起こされます。特にスギやヒノキの樹木は、日本全国に広く分布しており、その花粉の飛散は2月から5月にかけてピークを迎えます。これらの花粉が鼻や眼の粘膜に付着すると、免疫系が過剰に反応し、アレルギー症状を起します。



2 花粉症の症状

花粉症の主な症状には以下のものがあります。

-くしゃみ：連続して出ることが多く、日常生活に支障をきたすことがあります。

-鼻水：水のように透明でサラサラした鼻水が出るのが特徴です。

-鼻づまり：鼻が詰まることで、呼吸がしづらくなることがあります。

-眼の痒み：目が痒くなり、赤く充血することがあります。

-のどの痒みや痛み：花粉がのどに付着することで、痒みや痛みを感じることがあります。

3 花粉症の対策

花粉症を予防・軽減するための対策には以下の方法があります。

-マスクの着用：花粉の侵入を防ぐために、外出時にはマスクを着用することが有効です。

-メガネの使用：目に花粉が入らないようにするため、メガネやゴーグルを使用することが推奨されます。

-室内環境の整備：花粉の飛散が多い時間帯には窓を閉め、空気清浄機を使用して室内の花粉を除去しましょう。

-洗濯物の取り扱い：外に干すと花粉が付着するため、室内に干すか乾燥機を使用することが望ましいです。

-薬の服用：抗ヒスタミン薬やステロイド薬などの処方薬を使用すると、症状を効果的に抑えることができます。最近では多種の抗アレルギー薬が上市されており、眠気の副作用が少ない内服薬もあります。また症状にあわせて点鼻薬や点眼薬が併用されることもあります。



4 生活習慣の改善

花粉症の症状を軽減するためには、生活習慣の改善も重要です。十分な睡眠をとり、バランスの取れた食事を心がけることで、免疫力を高めることができます。また、ストレスを軽減するためのリラクゼーション法や運動も効果的です。

今年のスギ花粉の飛散量は例年より多くなることが予測されています。花粉症が日常生活の支障にならないように、上手にアレルギー症状と付き合ってください。