



新春のご挨拶



社会福祉法人 横浜共生会
理事長 村松 紀美枝

新年にあたり、ひとことご挨拶を申し上げます。

一昨年来、一年続けて新型コロナ禍のために、多くの人が大なり小なりの影響を受け、当たり前だった日常が未だ取り戻せないままです。今、日本ではワクチン接種も進み、沈静化しているように見えますが、新しい変異株も次々に現れており不安は尽きません。

この約二年の間に、福祉のニーズも様々に変化して、困難を抱える人が増えています。こんな時には、皆が手を取り合い共に生きることを、実践していかねければならないと感じています。ウイルスだけでなく、地球温暖化をはじめとする、人間が生み出した影響についても、一人ひとりが考え、行動する時代でもあると感じています。

これまで、地域の皆様の幸せをプロデュースできるよう、地域福祉の牽引役として『地域と共に生き、育ちあう』という理念のもとに、地域との様々な連携や支援を行ってまいりました。

本年も地域の皆様と共に、安全で安心な地域の発展のために、微力ではありますが貢献してまいりたいと存じますので、変わらぬご支援ご協力のほどお願い申し上げます。

皆様のご健勝を祈念するとともに、本年も何卒よろしく願ひ申し上げます。

事業報告 ▶ 医者が教える PPK^{ピンピンキラリ}生活の秘訣

～認知症予防編～

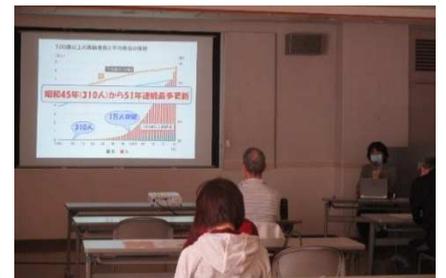
11月27日(土) 医者が教えるPPK(ピンピンキラリ)生活の秘訣～認知症予防編～を開催いたしました。認知症予防について当ケアプラザの協力医でもある、高田中央病院の荏原千登里医師より生活習慣病予防と合わせてお話し頂きました。その後、認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」の体験を、当ケアプラザデイサービスの相談員が行いました。参加された方は日頃からできることを、ぜひ実践したいとお話されていました。

新吉田地区

事業報告 ▶ よしだっこクリスマスフェスタ

12月12日(日)、よしだっこクリスマスフェスタが北部町内会館で開催されました。当てくじやグッズ販売などお子さんが楽しめるお店の他、親御さんに嬉しいフリーマーケットや野菜販売コーナーもありました。クリスマスコンサートでは、地域の方によるピアノやハンドベルの演奏があり、ケアプラザの職員も演奏に参加して、皆さんと楽しい時間を過ごすことが出来ました。

コロナ禍で人が集まるのが難しい中、地域の方が交流できるイベントが開催されたことに参加者の皆さんも大変喜んでいました。





地域包括支援センターより

～火のもとに気を付けて過ごしましょう～

空気が乾燥して火災が発生しやすい時期となりました。こんろ、ストーブ、たばこなどの火の取扱いには十分気をつけて、普段から点検するよう心がけましょう。点検ポイントは！

- ① コンセント→ホコリがたまっていると火災原因になるので、こまめに掃除しましょう。
- ② アルコール消毒液→火の近くに置いてないか？確認し、詰め替える際は換気しましょう。
- ③ ストーブの位置→洗濯物など燃えやすい物を近くに置いてないか？確認しましょう。
- ④ 住宅用火災警報器→正常に作動しているか？定期的にチェックしましょう。

住宅用火災警報器は、テスト用のボタンや引きひもを引くと作動するので定期的に試してみよう。また、電子部品の寿命は約 10 年です。10 年を目安に取り替えよう。

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・田村・小川）



事業報告

港区生活支援コーディネーター連絡会主催

シニアボラポイント研修会



11月26日（金）シニアボランティアポイント研修会が開催されました。シニアボランティアポイントとは65歳以上の方が福祉施設等でボランティア活動をするとポイントが付与され、換金または寄付ができる仕組みです。ボランティア活動を通して、ご自身もイキイキとした暮らしを送ってもらうことを目的としています。今回は区内の生活支援コーディネーターが協力して研修会を企画し、25名の参加者が新たにボランティア登録して下さいました。今後の活躍に期待しております。



事業報告

新吉田地区 保健活動推進員 勉強会

認知症サポーター養成講座

12月7日（火）、地域の健康づくりを推進する新吉田地区保健活動推進員の勉強会として「認知症サポーター養成講座」が開催されました。認知症サポーターとは、認知症の方やそのご家族などが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう温かく見守って下さる応援者のことです。今回は認知症の理解とともに、地域包括支援センターの機能についてもご理解いただくことが出来ました。地域の中で認知症の方をさりげなくサポートして下さるかと思うと心強く感じます。



イベントのお知らせ



出張講座「コグニサイズ」

ケアプラザ職員があすなる会館に出向き、出張講座を開催します。講座の後に希望の方のみ個別相談もお受けします。

日程：1月21日（金）

時間：14時～15時

会場：あすなる会館

参加費：無料

対象：どなたでも※前日までに申込みが必要です。

内容：コグニサイズ・個別相談（希望者のみ）

「コグニサイズ」は頭と体を同時に動かし、脳と身体の機能を効果的に向上させることを期待する楽しいエクササイズです。

ボランティアをやってみようと思ったけれど

～私の身近でできること～

日程：2月25日（金）

時間：14時～16時

会場：港北区福祉保健活動拠点（大豆戸町13-1）

対象：ボランティア活動に関心のある方

講師：澤岡詩野（ダイヤ高齢社会研究財団）

申し込み：抽選30名

2月10日までにケアプラザ または

区社会福祉協議会（045-547-2324）まで

ボランティア活動を始めてみようか迷っている方必見の講座です。澤岡氏による「身近でできることの活かし方」のお話やボランティア活動の紹介です。



新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6

TEL:592-2151 FAX:592-0105

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>