

主催:川井地域ケアプラザ

## 川井地域 みんなでまちづくり交流会

地域デビューしませんか？

地域活動に興味関心のあるひとが集い、  
思いを語り、仲間づくりをしませんか？

<目的> ここで出会った皆さんと、住みよいまち、  
誰もが住みたいまちづくりを行うには  
何ができるかを語り合います。

<日時> 7月7日(日) 13:00~15:00

<場所> 川井地域ケアプラザ

<対象> 川井地域(上川井、川井宿、川井本町、都岡、下川井)の方  
(年齢は問いません)

<申込> 川井地域ケアプラザに  
電話または窓口でお申し込み  
(当日までお申込み受付けます)

<内容> ① 思いを語る交流会  
② “こんなことしたい” “こんなものがあつたらいいな”を語り合う

<お問い合わせ先> 川井地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター 丸野内

### 《お願い》

日頃より、川井地域ケアプラザをご利用いただきまして誠にありがとうございます。  
引き続き、室内履きと下足入れの持参をお願いいたします。

#### 《開館時間》

平日・土曜・・・9時～21時

日曜・祝日・・・9時～17時

※18時以降に施設利用予約がない場合は18時閉館

お問合せ・お申込 電話955-1111

- 室内履きと下足入れの持参をお願いいたします。
- 事業にはお申込みが必要です。

お問合せ・お申込み 電話 955-1111

※状況により変更・中止になる場合がありますのでご理解ください



## ダイバーシティ けあぷら音楽会

「多様性」を意味する‘ダイバーシティ’。障がい・疾病有無、性別、国籍、世代を超えて、いろんな人が気兼ねなく一緒に楽しめる多様性のあるコンサートをケアプラザが提供させて頂きます。全ての人々が寄り添える音楽会をご一緒に♪

開催日：6月29日(土)  
13:30~14:30

参加費：無料 受付：13時より

定員：30名(要申込)

対象：赤ちゃんをお連れの方から高齢者までどなたでも  
各種障がいのある方もお気兼ねなく♪

### Ko-sei コーセイ

2003年1月横浜生まれの  
21歳シンガーソングライター。

NHK、東京FM等多方面で活躍中。奇妙礼太郎氏・瑛人氏等のオープニングアクトとして、東京都へブーンアーティストとして、また今年3月には横浜市ラポールシアター初のワンマンライブは300席を埋め尽くす満員御礼の会場に感動の嵐を巻き起こしました♪



健康づくり(介護予防)の学びと体験の場!

## GOGO★川井 アカデミー

6月21日(金) 13:30~15:00

打って狙って! GO!

講師：レコードブック川井 運動講師  
高橋 貴大氏

健康寿命をのばそう

運動不足をかつとばせ!



野球のようにボールをスティックで打ち的に当てるゲームです。座りながらでも楽しめます!



定員：30名  
(要申込)

参加費無料

単発参加  
できます

## 地域活動交流

コーディネーター大神田

## 活動報告

### 地域ボランティア広報誌折り作業

ケアプラザのボランティア(以下「ボラ」)活動には花壇ボラ、デイサービスボラ、会場設営ボラ等以外にも、今回のように静かな環境での広報紙折り作業などその方のニーズに対応できる様に努めています。ボランティアに関心がございましたらまずは一度ご相談下さい♡



### 絵本コーナー

当ケアプラザには400冊ほどの蔵書絵本を閲覧・無料貸し出しにも対応させていただいております。図書館が遠いエリアだけにリ



ピーターさんも微増中♪お子さんと一緒にお気軽にお立ち寄り下さい♪

### 登録団体説明会

年に一度の説明会に今年も多くの方にご参加いただき、ありがとうございます。貸館利用ルールだけでなくケアプラザならではのちょっとした情報提供の場として



デイサービス情報や介護保険情報等もご提供しています。

## 《令和6年度事業のご案内》

右の事業で若干名の空きがあります。ご希望の方はお問合せください

- ナイト骨盤体操(骨盤体操 第1・3木曜日)
- お習字キッズ(子ども習字 第2・4金曜日)
- ミラクルヒップホップ(子どもダンス 第2・4木曜日)
- 楽しく親子リトミック(リトミック 第3金曜日)

# 5月の予定表

開館時間 月～土 9:00～21:00 日・祝 9:00～17:00  
 ※月～土の夜間の利用予約が無い場合、18:00閉館となります  
 ※ケアプラザの自主事業と旭区事業のみ掲載

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 ナイト骨盤体操	3	4
5	6	7 ・あさひ DE あ・そ・ほ ・菜園隊	8 ガーデン PJ	9 ミラクルヒップホップ	10 お習字キッズ	11
12	13	14 ・あさひ DE あ・そ・ほ ・菜園隊	15 学習サロン	16 ・ピアノソング ・ナイト骨盤体操	17 GOGO 川井アカデミー	18
19 けあぶら音楽会	20	21 ・あさひ DE あ・そ・ほ ・菜園隊	22 学習サロン	23 ミラクルヒップホップ	24	25
26	27	28 ・あさひ DE あ・そ・ほ ・菜園隊	29	30	31 ・GOGO 川井アカデミー ・お習字キッズ	

生活支援体制整備事業は  
地域の皆様が主役となる活動の  
お手伝いをします

## 生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター **丸野内**

地域で、こんな活動をしてみたい！地域で、こんな取組があったらいいのに！など、なんでもご相談ください

### 地域目標

A:見える支え合いをしよう

B:健康寿命を延ばそう

C:住民同士がつながろう

共催:旭ホーム・あだちホーム・弥生苑・かわいの家・さくら苑

協力:川井地域ケアプラザ

# 地域食堂

地域食堂とは、地域の誰もが食事を通して気軽に集える場所です！

開催日 **6月22日(土)**

会場 **川井地域ケアプラザ**

### 【時間】

11:00 受付開始

12:00 地域食堂開始(メニュー説明)

14:00 閉会

【定員】30名(要申込み)

※地域の方どなたでもご参加ください。  
小学生以下のお子様は保護者同伴で  
ご参加ください。

【参加費】大人 300円

子ども(小学生以下) 100円

11:00～12:00

ハンドメイドワークショップあり♪

※詳細は下記を  
ご覧ください

### 《メニュー》

■スパイスにこだわった  
旭区地産地消カレー

■マカロニサラダ

■デザートセレクション

### 《ご注意》

アレルギー対応の食事はご用意  
できませんので、参加される場合は代替食を  
お持ちください。また、お申込み時に、  
必ずアレルギーの有無をご申告ください。  
よろしくお願いいたします。



### ハンドメイドワークショップ

お食事ができるまで消臭アクアリウム  
作りをお楽しみ頂けます。数に限りが  
ございます。ご了承ください。



イメージ

【お問合せ・お申込み】 横浜市川井地域ケアプラザ 045-955-1111

## 相談専用ダイヤル 959-0066

### 地域包括支援センター

担当：中野渡保健師(管理者)、田村主任ケアマネジャー  
岩佐社会福祉士

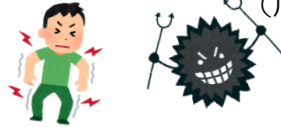


コラム

### ドクター岩崎のお気軽相談室

#### 带状疱疹について

執筆：御殿山クリニック横浜院長 岩崎純也先生  
(川井地域ケアプラザ協力医)



带状疱疹とは小さいころに水痘(すいとう、いわゆるみずぼうそう)に罹患し、その後水痘带状疱疹ウイルスが神経節に潜伏し、免疫力低下などを機に再活性化し神経支配領域(多くは体の片側)に水疱(みずぶくれ)ができる状態で発症します。好発年齢は10~20代、50歳以降といわれています。症状は大きく皮膚症状と神経症状に分かれ、皮膚症状の発症から数日前から神経支配領域に疼痛や知覚異常を自覚し、その後水疱を伴う紅斑(赤い皮疹)がでます。場所としては頭皮~四肢までの場所にも出る可能性があり、特に注意が必要なのは目の近くに症状が出た場合で結膜炎や角膜炎の合併が危惧されます。その他、耳の近くに症状が出た場合は顔面神経麻痺や内耳の神経障害による難聴となる恐れがあります。現在、带状疱疹ウイルスを抑える内服薬は数種類ありますので、症状が出たら早めに皮膚科に受診することが重要です。

経過中、問題となるのはびりびりとした痛みが続く、带状疱疹後神経痛です。一度、神経痛を生じると内服治療だけでは困難な場合もありペインクリニックでの専門的治療が必要となる場合もあります。予防としてはワクチンが有効であり、50歳以上や免疫が低下している18歳以上の方にすすめられますので皮膚科で相談してみてください。



### 居宅介護支援(ケアマネジャー)

担当：坂田(管理者)、和智、善積、森川

#### ~在宅での終末期ケア(ターミナルケア)について~

終末期ケア(ターミナルケア)とは、無理な治療は行わずに、心身の苦痛を緩和しながら、自然なかたちで穏やかに過ごすためのケアの事です。ご自宅でも訪問診療医・訪問看護師・ヘルパー等の支援により、住み慣れた自宅でご家族と過ごしながらか、終末期ケアを受けることができます。



私たちケアマネジャーは、安心して自分らしく終末期を過ごすことが出来るようケアプランを作成し、ご支援させて頂いております。在宅での終末期ケアにつきましても、いつでもご相談承りますので、お問合せください。

### 通所介護(デイサービス)

担当：増田(管理者)、藤井(生活相談員)  
高野(生活相談員)、林(生活相談員)

#### 〈川井地域ケアプラザ開所記念〉

今年の4月1日で、横浜市川井地域ケアプラザ並びにデイサービスも26周年を迎えることができました。当日は約50名様と多くのご利用者様に来所頂き、これまでの感謝の気持ちを込めて、お昼にはビール(ノンアルコール)での乾杯と、お刺身・赤飯・天ぷらが入った『開所記念御膳』を召し上がって頂きました。ご利用者様からは「デイサービスでお刺身が食べることが出来るなんて信じられない」と驚きの声も上がり、大変喜んで頂けたようです。来年もまた、この日を楽しみに職員一同頑張って参ります。

