

# デイサービス

## デイサービスおかげ

11月15日(金)、火災避難訓練をしました！

お昼過ぎに厨房からの出火を想定した、火災避難訓練に参加しました。横浜市の火事原因第1位は『放火』との事。調理中や漏電等の方が多くはないかと思っていましたので大変驚きました。自宅周辺を整理整頓し、ゴミは朝出す事で、できるだけ放火されにくい環境を維持したいと思います。消火器の放射時間は10～15秒と短いのですが、山元町消防出張所よりお借りした『水消火器』での模擬消火訓練で火元を狙う練習をしましたので、もしもの時に慌てずに対応したいと思います。

横浜市  
火災の原因  
1位 放火



## クリスマス週間

12月はクリスマスを長く楽しむ事ができるように、1日～7日はデイサービスの皆様に伺った食事アンケートから厳選した、いつもより豪華なメニューを召し上がっていただきました。ローストポーク、ネギトロ丼、天ぷら、茶わん蒸しや、バイキング形式で好きな物を選択いただくという、少し変わったスタイルでの提供を試みましたがいかがでしたか。今後もお食事を楽しんでいただけるように工夫したいと思います。

8日～14日はイベント週間で、毎日ボランティアの方々にお越しいただき、男性合唱団、女性合唱団のステージ発表や、オカリナ・ウクレレ・ピアノ等の楽器演奏、バンド演奏、空手の演舞等を披露いただき、皆さんとても喜ばれていました。楽しいひと時をありがとうございました。

ボランティアさんは他にも、朗読や色鉛筆、書道や将棋、お茶出し等のお手伝いや、フラダンスの発表等をしていただける方がいらっしゃいます。デイサービスは40名定員で30名以上の方がいらっしゃいますので、一芸をお持ちの方、『絵手紙』や『麻雀』のお相手ができる方がいらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください。



活動で作ったスノーボールです

(担当:長谷川・高木・相良)

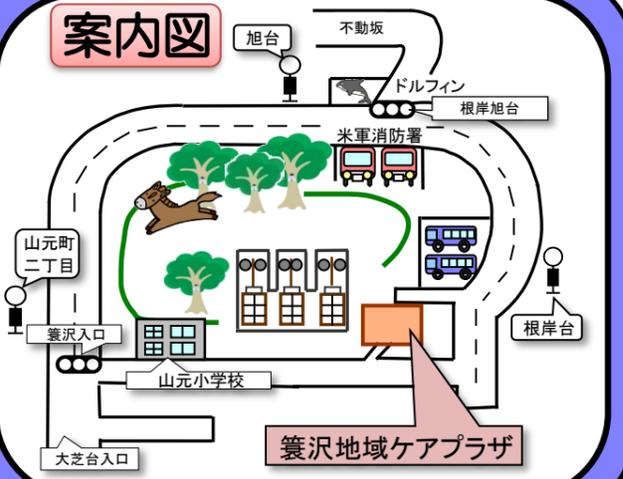
## 交通のご案内

**市営バス** 103系統：根岸台バス停下車 徒歩約3分  
21系統：旭台バス停下車 徒歩約10分  
山元町2丁目下車 徒歩約12分

お問合せ・連絡先

TEL 045-663-6960 FAX 045-228-1828  
〒231-0856 中区箕沢13-204  
横浜市箕沢地域ケアプラザ

## 案内図



## デイサービス 介護スタッフ募集中！



☆介護福祉士資格がある方大歓迎！！☆

【勤務時間】8:30～17:30 (休憩60分)  
【時給】1,151円～ ※その他、運転手当:時給+50円、資格手当:時給+10円  
無資格・未経験の方も丁寧に指導します。お問合せお待ちしております。



(☎ 663-6960 渡邊)

令和2年1月発行

# 瓦版



## 箕沢地域ケアプラザの合言葉

みんなのびのび  
サポートの輪

発行 横浜市箕沢地域ケアプラザ  
横浜市中区箕沢13-204  
TEL 045-663-6960  
発行責任者 渡邊 圭子  
HP: <https://www.ysjk.jp/minosawa/>

## 新年のごあいさつ

第6地区連合町内会会長 守屋 孝



第6地区にお住いの皆様、新年明けましておめでとうございます。今年も皆様がこの町で、より健康に暮らせますように心よりお祈り申し上げます。健康増進法では「国民は生涯にわたって健康の増進に努めなければならない」と健康維持を義務化しております。今よりもっと健康を維持する為に、自分には何ができるのだろうかを考え、第6地区の皆様と共に気づいたこと等を持ち寄り考えていきたいと思います。4月からは健康増進法が全面施行され、人が集まる施設内でたばこは吸えませんが、屋外や家庭でも、喫煙する際は周囲への配慮が義務付けられます。誰もが暮らしやすい地域づくりの為に、受動喫煙を考へる事や健康を維持する事は重要なことの一つではないでしょうか。今年も、子どもや大人、そして地域ケアプラザと共に、毎日楽しく、より健康で過ごせますよう、連合町内会は取組んでいくつもりです。行き届かぬ所もありますが、本年もご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



横浜市箕沢地域ケアプラザ所長 渡邊 圭子



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。今年度は山元小学校が100周年を迎える節目の年であり、また、オリンピック・パラリンピックが日本で開催される記念の年という事でワクワクしております。第6地区の皆様とは、各事業にてサポート部隊として活動を積み重ね、中でも『元気づくり推進協議会』・『まちなかプロジェクト』において、守屋会長をはじめとする自治会・町内会の役員方や関係団体等、多くの方々との団結の中、様々な活動にご一緒させていただき感謝しております。今年度は地域福祉保健計画の第3期計画振返りと第4期計画の作成に向けた準備の年ですので、私たち箕沢地域ケアプラザは、皆様からのご意見を伺い、『誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点』としてステップアップできるよう職員一同頑張ります。今年も変わらずのご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

## 第6地区社協だより

### 新年1月～3月の行事日程

#### ふれあいサロン

日時 1月10日(金)  
2月14日(金)  
2月28日(金)  
3月13日(金)  
午前10:00～午後2:00  
場所 山元小コミュニティハウス  
昼食代 ￥300

#### ふれあい給食 (4年生)

日時 1月31日(金)  
午前11:40～  
場所 山元小コミュニティハウス  
昼食代 ￥100  
(3年生とのふれあいの輪をひろげる会)

ふれあいバス旅行・・・2月21日(金)

しずお先生の  
今日のお話

(元横浜訓盲院施設長 今村 鎮夫先生)

活躍する視覚障がい者 ( 3 )

..... Wさん .....

戦後休止状態であった横浜訓盲学院の“理療科”再興のため、W氏は大学を卒業後すぐに理療科の教師として呼ばれました。全盲であるにもかかわらず、実行力のあるW先生はいち早く必要な書類を作成、凡そ1年間で文部省(現在の文部科学省)への手続きを終え、翌年待望の“専攻科理療科”を設置し、さらに3年後には“保健理療科”も設置しました。W先生はその後他の盲学校の理療科で多くの後輩を育て、定年退職しましたが、我が国の視覚障がい者の多くが「ハリ治療」で立派に生計を立てていますが、その大恩人である「杉山和一」氏(1610~1694)の遺徳を讃える「公益財団法人・杉山検校遺徳顕彰会」という団体を設立しました。少々専門的なこととなりますが、従来“ハリ治療”は金属製の細いハリを人体の“ツボ”といわれる部分の神経を刺激し、血液の循環を良くし、病気を治療するのですが、盲人には数百箇所もある「ツボ」に“ハリ”を正確に打つことは至難の技でした。ところが江戸時代に「杉山和一」という全盲の治療家が、金属製の「管」の中に“ハリ”を差し込むと盲人でも正確に“ツボ”を刺激出来る方法を発案し、時の将軍「綱吉」の治療にも成功しました。以後この方法は我が国の盲人の適職として、大勢の人の命を救うことになりました。

Wさんの尽力で今では東京・両国の国技館の近くに生誕400年を記念して「杉山和一記念館」が建設されていますが、これら立派な活動の陰には職場で同僚であった奥様の支えがあったことを忘れてはなりません。



地域包括支援センター

◆ ひといき会(介護者のつどい)

介護をされている皆様が集まり、少しでもほっと一息して頂けるような空間で、日頃の悩みや苦労をお話してみませんか。この会で笑顔がこぼれ、少しでもお気持ちが楽になり明日の活力に繋げて頂ければとの思いを込めて。そんな場所がひといき会です。

(日時)令和2年1月24日(金)午後1時30分~3時  
(場所)箕沢地域ケアプラザ 地域ケアルーム  
(定員)6名程度  
詳細は掲示板をご覧ください。

◆ 権利擁護講座(成年後見制度について)

前回のエンディングノートと相続・遺言に続き権利擁護講座第2回目となります。今回も行政書士の宮川導子先生をお招きし、成年後見制度についての講座を開催いたします。成年後見制度は認知症の方、知的障害者の方、精神障害の方が安心して生活を送れるよう保護し支援する制度です。

(日時)令和2年2月12日(水)午後1時30分~3時  
(場所)箕沢地域ケアプラザ 多目的ホール  
(定員)20名程度  
詳細は掲示板をご覧ください。



地域交流

暮らしを守る!

『気軽に薬局にお越しください』

調剤薬局マイファーマシー 油谷 由美 薬剤師

瓦版をご覧の皆様、こんにちは。調剤薬局マイファーマシーの油谷由美と申します。皆様は、病院や診療所で出された処方箋がないと薬局に入ってはいけなくてお考えではないですか？

ちょっと風邪をひいたり、ちょっと怪我をしたり、お医者さんにかかるほどではないけど、放っておけないとき、薬局で気軽にご相談いただければと思います。

体の不調があちこちに出てくると、複数の医療機関を受診することもあると思います。

できれば『かかりつけの薬局』や『かかりつけの薬剤師』を持って、ご自分のお薬の管理を一元化してほしいのですが、それができない場合もあると思います。できないのであればせめてお薬手帳を持ってください。いつどこで医療機関でどんなお薬が何日分処方されているのかを、どこの薬局であっても確認することができます。

新しいお薬手帳をもらおうと、そのお薬手帳だけをお医者さんや薬剤師に見せれば良いと思っていられないでしょうか？

新しいお薬手帳に今飲んでお薬が全部載っていない場合は、以前のお薬手帳もお持ちください。お医者さんや薬剤師が今飲んでいらっしゃるお薬を全て確認できます。

お薬がご自宅に沢山あって、飲み方がわからなくなったりしていたら、よく行く薬局に相談してみてください。お薬の整理をお手伝いします。



♥ 箕沢ケアプラザまつりへの  
ご協力、ありがとうございました ♥

年に1度のお祭りが10月5日に開催されました。

予想を上回る気温の上昇で参加いただいた小学校、

事業所や消防団等、第六地区で中心的に活躍されている各団体の皆様には大変ご負担をおかけしましたが、たくさんのご協力ありがとうございました。



昨年夏に立ち上がった、男性お料理サークル『元(もと)！やんぐ会』が初出店となりました。

当日は早朝からワイワイと、焼きおにぎりを準備しました。開始と同時に、焼きおにぎりバナナのたたき売り?!でお祭りを盛り上げてくださり、

焼きおにぎりは大好評で即売完!今後の活動に一層の弾みがつきました。



現在利用中の団体・新規団体対象

登録団体貸館説明会を開催します

箕沢地域ケアプラザ登録団体の貸館利用説明会を実施します。

現在登録をいただいている団体さんは、令和2年3月末で登録有効期限が満了となります。

令和2年4月から継続利用される団体さん、また、新たに活動場所を探している新規団体さんを対象に手続きや利用に関する説明会を開催します。

更新を希望される団体さんは下記日程のどちらかに必ずご参加をお願いします。

- ① 令和2年2月 5日(水)10時半~
- ② 令和2年2月16日(日)13時半~

両日ともにケアプラザ多目的ホールにて、概ね1時間半程度を予定しています。

すでに登録されている団体さんには、別途ご案内いたします。

新規登録希望の団体さんは、下記までお問い合わせください。

663-6960 担当:伊藤

