

横浜市富岡東地域ケアプラザ 地域包括支援センターとは

地域の皆様の身近な福祉の相談窓口です。

- ・介護保険の申請、相談
- ・成年後見制度、消費者被害の相談
- ・高齢者虐待の相談 など、お気軽にご相談ください。



ご来館が難しい場合はご自宅等へ訪問いたします。



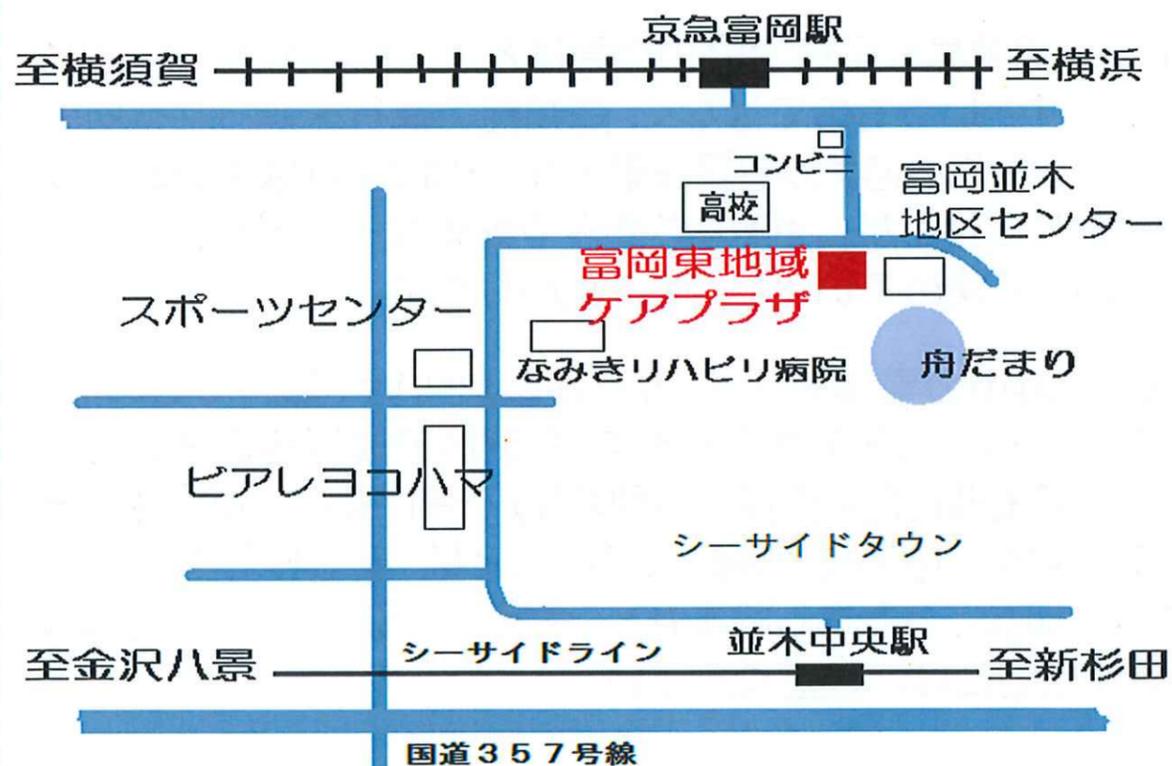
担当エリア:富岡東3丁目10～6丁目、

並木2～3丁目、福浦、幸浦、八景島

住所:横浜市金沢区富岡東4丁目13-3

電話:045-776-2038(相談専用) FAX:045-770-5010

ホームページ:<https://wakatake.net/category/facility/caretomioka/>



広報誌設置先:富岡東地域ケアプラザ、スポーツセンター、地区センター
並木コミュニティハウス、各薬局、診療所、ジュピのえんがわなど

富岡東地域ケアプラザ 地域包括支援センター

【健康だより 12.1月号】



発行責任者:所長 岩藤 桂

【ホームページリニューアルのお知らせ】

富岡東地域ケアプラザのホームページが新しくなりました。

右のQRコードを読み取るか、インターネットで

「富岡東地域ケアプラザ」と検索してください。

(<https://wakatake.net/category/facility/caretomioka/>)

事業のお知らせや健康だよりのバックナンバーなど掲載しております。

ぜひご覧ください！



事業のお知らせ

とみひ&なみき健歩教室 ～フォローアップ講座～

皆様の声にお応えし、健歩教室が帰ってきました！
講師に 若尾 洋子先生(NPO法人 ウォーキング研究所)を
再びお招きし、歩き方講座を開催します。
いつまでも自分の足で元気に歩いていられるよう、
この機会に、姿勢や歩き方を見直してみませんか？
明るく楽しく取り組めるプログラムになっています。
皆様のご参加、お待ちしております！

日時 : 12月14日(月) 10時～11時半

場所 : 富岡並木地区センター 多目的室

持ち物 : マスク・上履き・上履き入れ

定員 : 15名 先着順

担当 : 富岡東地域ケアプラザ 加納(カノウ)

連絡先 : 045-776-2030

健康耳寄りコーナー ～日々の生活を少し豊かに～



【健康耳寄りコーナー】では、日頃の生活の役に立つ情報をお届けします。今月は生活支援コーディネーター中島里華(さとか)による**さと散歩**と樹診療所かまりやの金井精神保健福祉士による認知症に関する情報をお届けします！

さと散歩～まちの魅力発見～

さと散歩では生活支援コーディネーターの中島がまちを歩き回り、様々な活動を紹介していくコーナーです。活動紹介を通じて、地域で活躍する人を全力で応援します！今回は『ジュピのえんがわ』をご紹介します。代表の高橋 秀子様にお会いし、インタビューしてきました！



『ジュピのえんがわ』は、20年ほど前に愛犬の「ジュピ君」の散歩を通して、お仲間がたくさんできたことをきっかけに、その皆さんとお話できる場所を作りたいと思い、自宅の一部を使ってワンちゃんのグッズなどを販売しだしたのが始まりでした。その後、その自宅の一部をいろんな人との「交流の場」にしていきたいという思いから、駄菓子屋も始められたそうです。駄菓子屋の運営をされる中で、愛犬の名前をとって「ジュピのえんがわ」としてサロンを開設し、来年の3月で5年目となります。

3月～5月まで新型コロナウイルスの影響でお休みされておりましたが、地域の方々からの熱い要望や、スタッフの意見もあり、なかなか外に出られない人が「家を出る目的」になるといいな、という思いから、対策をしっかりとされたうえで6月から再開しています。駄菓子だけでなく、新鮮な野菜やパンの販売も行っています。毎日いろんな催し物がありますので、皆さんもぜひ一度足を運んでみてください！



★ジュピのえんがわ★ 11:00～16:00(毎週土曜日定休)
(横浜市金沢区富岡東3-14-47 TEL:045-294-2947)



【認知症のいま、これから】



統計局の発表によると、日本の高齢者人口は2020年9月現在、全人口の28.7%が65歳以上の高齢者という割合が示されました。2025年には高齢者の5人に1人が認知症となるという統計もあります。決して他人ごとではない数値です。

認知症は加齢にともない、誰もがなり得る病気という意識をもって、予防や早期発見・治療に取り組んでいけると良いと思います。

では、**予防**はどうすればよいのか。糖尿病や高脂血症などの生活習慣病は、認知症の発症に関連性があるという研究は多くあります。**バランスの取れた食生活**や、適度な運動、特に**ジョギング**や**水泳**などの**有酸素運動**は認知症の予防に繋がると言われています。加えて、**人との交流**や**会話**も効果的です。**町内会のイベント**や**ボランティア活動**などの**社会的活動**は、社会の中での役割や生きがいにもなり、身体にも脳にも**良い刺激**となります。

次に、早期発見や早期治療の効果はどうでしょうか。**認知症の薬**は病を治すというのではなく、認知症の**進行を遅らせる効果**があります。一概に症状の初期段階で早く内服すればよいというものではありませんが、治療の必要性や効果などを早めにお医者さんと相談して決めていくことをお勧めします。

現在、横浜市の事業で『**もの忘れ検診**』という、**無料でもの忘れの検査を受けられる**ものがあります。金沢区では当診療所を含め3か所の医療機関(石丸医院・上岡医院)で受けることができます。現在のご自分の状態を把握しておくことは、安心した生活を送る為にも大切なことかもしれません。**令和3年3月末までの事業のため、受診期間にはご注意ください。**

樹診療所かまりや 精神保健福祉士:金井 緑
(横浜市金沢区釜利谷西1-2-25 TEL:045-374-3133)