



# ふるさと 第79号(8月・9月)

令和 6 年 8 月							2024年
日	月	火	水	木	金	土	
				1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆かおるカフェ 13:30~15:20	2	3 ◆たけのこ茶屋休み	
4	5 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	6 ◆親子の料理教室 11:00~13:00 要予約 ◆お庭隊休み	7 ◆スマホ相談室 要予約	8	9 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:30 要予約	10	
11 山の日	12 振替休日 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	13 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30	14 ◆みんなで3B体操休み	15	16 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	17 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30	
18	19 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	20 ◆フレイル予防講座③ 10:00~11:30 要予約 ◆健康相談会 13:00~要予約	21 ◆スマホ相談室 要予約	22	23	24 ◆麻雀入門⑤ 13:30~16:30 要予約	
25	26 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ休み	27 ◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約	28 ◆栗木サロン休み	29	30	31	

令和 6 年 9 月							2024年
日	月	火	水	木	金	土	
1 ◆貸館 予約受付 10:00	2 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	3 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約	4 ◆スマホ相談室 要予約	5 ◆かおるカフェ 13:30~15:20	6	7 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約	
8	9 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	10 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30	11 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆シニアライフ講座 13:30~15:00	12	13 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:30 要予約	14	
15	16 休館日 敬老の日 ◆キレイにし隊休み	17 ◆フレイル予防講座④ 10:00~11:30 要予約 ◆健康相談会 13:00~要予約	18 ◆スマホ相談室 要予約	19	20 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	21 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30	
22 秋分の日	23 振替休日 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	24 ◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 講演会 要予約	25 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	26	27	28 ◆麻雀入門⑥ 13:30~16:30 要予約	
29	30 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ 13:30~15:30						

### おでかけ応援講座

～フレイル予防～

**10月7日(月) 13:30~15:00**

今は大丈夫だけど、ある日突然起こる尿漏れのこと、聞いてみませんか？王子ネピア職員を講師に招き“おでかけ”と“尿漏れ”をテーマに講座を開催します。骨盤底筋体操なども行います



- ★ 申込み：要予約
- ★ 定員：15名
- ★ 持ち物：室内履き
- ★ 対象：内容に関心のある方、男・女どなたでも

### シニアライフ講座

**第1回 9月11日(水)13:30~**

～消費生活・特殊詐欺トラブル回避実践～

講師：磯子警察署 生活安全課

吉井 一聡 氏

自分は大丈夫だと思っている貴方！今回、講座で学んでトラブルから自身を守りましょう

**第2回 10月12日(土)13:30~**

相続・遺言・成年後見講座

～ひとりに備える法律知識～

講師：司法書士 塩崎 博一 氏  
 (神奈川県司法書士会横浜中支部)

成年後見や相続、遺言について、どのように準備をしていったらいいのを考えてみませんか？

※「磯子区エンディングノート」を無料配布します

※講座終了後(15:00~)希望者のみ無料個別相談をお受けします(要予約:お一人 20分程度)

第1回・第2回共に★参加費：無料 ★定員：25名

★申込み：要予約 ★持ち物：室内履き

ご相談のために来所される場合は、  
 事前にお電話をお願いいたします

お問い合わせ：上笹下地域ケアプラザ  
 電話 045-769-0240

お問い合わせ 上笹下地域ケアプラザ [TEL]045-769-0240  
 [URL]http://www.kamisasage.com/



ご夫婦、ご友人同士で  
 お気軽にご参加下さい

介護者のつらい

ケアラズ・カフェ～憩～  
 講演会

**9月24日(火) 13:30~15:00**

～後悔しない施設の選び方～  
 費用だけで決めてはいけません

講師：介護施設研究所 井出 渉悟 氏

★申込み：要予約 ★持ち物：室内履き

### ノルディックウォーキング 秋

①～③ 10:00~11:30

①10月1日(火)(予備日 10/22)

②11月5日(火)(予備日 11/26)

③12月3日(火)(予備日 12/24)

散歩はしているけど、一人で歩くのはつまらないとおもっているあなた!!歩くだけでダイエットになればいいのにとおもっているあなた!!一緒にノルディックウォーキングをしましょう!

★ 申込み：要予約

★ 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、リュック、帽子、保険証、ノルディックのポール

★ 服装：運動しやすい服、運動靴

★ 対象：65歳以上で一人で散歩ができる方

★ コース：上笹下地域ケアプラザ周辺

★ 集合：上笹下地域ケアプラザ

※ポールがない方はレンタルができます(無料)



## 真夏の夜の怖い話

こんにちは。私は中里医院副院長の李夏暎と言います。私は外科と救急救命科に9年勤務しまして、その時の経験から一つ、熱中症についてのある怖いエピソードを書かせていただきます。

Aさん、72歳男性、高血圧で内服治療中です。その他特に病気はなく、多趣味で元気な方です。真夏のある日、知人から庭木の剪定を依頼され、その手腕を振るうことになりました。さて当日、天気は快晴、暑くなる日なので、朝からご飯と味噌汁で朝食をとり、昼食のおにぎりを持ち、水分補給のために冷たい麦茶をしっかりと用意して剪定作業にかかりました。趣味が高じてプロの腕前、元々職人気質のAさんの手にかかる、木々は若返るかのようでした。昼食のおにぎり2個を食べるときは、流れる汗が調味料かのようにおにぎりに味付けをしていました。午後日差しは強く、日が高いうちに作業は終了。水浴びしたかの様な汗を拭きながら、どこぞの庭園のようになった庭を満足にAさんは帰路につきました。



持ってきた飲物もなくなり、ふらつきながら家に帰り、自分の仕事に満足しながら入浴をしてさっぱりするつもりが、風呂で手足の力が入りにくく、体の脱力を感じました。これはさすがに疲れたぞと思い、夕食もほとんど食べずに、好きな日本酒をほんの数口飲んで床につきました。ふと目が覚めるとあたりは真っ暗。極度に喉が渇き、何かを飲もうとしたけれど体が動かない。声を出そうにもうまく話せない。どうやら頭もはっきりしない。その様子を隣にいる妻がみて、なにやろうなっていて声をかけても反応がおかしい、とのことで救急車を要請しました。

明らかな意識障害があり、病院救急搬送になりました。重度の熱中症でそのまま入院になりました。翌日には意識も戻ってきましたが、正常に戻ったのは2日目で、5日目に退院をしました。



本人曰く、救急搬送時の記憶はなく、ただ夢を見ていたそうです。森の中を喉がものすごく渇いてさまよい、小川を見つけたようです。やっとみつけた小川の水を飲もうとしたときに妻の声で『その水を飲んではいけない』と聞こえたので飲むのをやめたそうです。そして気がいたら病院のベッドの上だったようです。いったいその川は何だったのでしょうか...



これで私の怖い話は終わりです。Aさんの行動に良かったこともあるのですが、反省点も多いです。まず、**朝食をしっかり取ることは良いことです。しかし、大量に汗をかくときは水やお茶ではなく、塩分も含んだ飲物にしてください。スポーツドリンクや経口補水液などです。どうしても水やお茶がよければ塩タブレットもあります。それと大量の汗をかいた後に手足の力が入りにくい、食事とれないほど気持ち悪いなどあるようなら必ず病院受診をしてください。**

**Aさんは生命の危機に瀕していました。**

熱中症は自分で気をつけて回避ができる病気です。皆さんも各々気をつけて温暖化でこれからもっと暑くなるであろう夏を乗り切っていきましょう。



## 栗木サロン

～ハーバリウム教室～

6月19日(水)  
 場所をケアプラザに移し「ハーバリウム教室」を開催しました。横浜市初の「日本ハーバリウム協会認定講師」の石井景子先生にきていただきました。ハーバリウムとは？というお話しから始まり、作成にあたり基礎を学びました。素材がすべて本物の花やフルーツだったことに驚きました。ビュッフェスタイルで好みの素材を選び、先生にアドバイスをいただきながら、完成しました。それぞれ涼しげで、かわいらしいハーバリウムが出来上がり、とても楽しい体験が出来ました



## 防災講座

～ケアプラザの災害時の備え～

6月15日(土)  
**福祉避難所**(防災拠点での避難生活が難しいと判断された方を受け入れるための二次的な避難所)であるケアプラザの防災備蓄品を組み立て、使用時の不具合がないか確認を行いました。エアベッドと飛沫感染症カバー、パーテーション、トイレとテント、ポータブル電源、LEDライト点灯確認など、今回の訓練で懐中電灯やポータブル電源は日頃から充電をし、動作確認をする大切さを改めて認識しました。今後も色々な角度から防災に取り組んでいきますので、防災講座等あれば、是非ご参加ください



## たけのこ茶屋



6月1日(土)  
 「上中里ハーモニカ」さんの素敵な演奏に合わせて、懐かしい歌を口ずさみながら、楽しい時間を過ごしました

7月6日(土)  
 日本舞踊「稚魚の会」さんにお越し頂きました。舞踊の繊細な動きや表現力に触れ、心豊かな時間を過ごしました。扇子を使って美しい動きを教わったり、日本舞踊の魅力を体感できました



## ノルディックウォーキング

コロナ前はケアプラザの自主事業として、月に1回行っていたノルディックウォーキングを今年度は介護予防の事業として4月・6月に実施しました(5月は予備日も雨のため中止)ノルディックウォーキングの説明やポールの使い方などのレクチャーを受け、氷取沢小学校跡地公園で練習してから歩き出し、4月は氷取沢のハイキングコース内を歩き約8000歩、6月は金沢自然動物園まで歩き、なんと1万歩も歩く事ができました



《交通機関》お越しの際は公共交通機関をご利用下さい

- ・JR 洋光台駅より..... 横浜市営バス107系統(上中里団地経由)
- ・京急 上大岡駅より..... 江ノ電バス(上中里団地経由)
- ・JR 磯子駅、京急 杉田駅より... 横浜市営バス293系統

上記路線等のバスでお越しの際は「上笹下地域ケアプラザ前」下車徒歩3分

※金沢文庫駅、京急 富岡駅からバスでお越しの際は「下ヶ谷」下車徒歩7分

《開館時間》9:00～18:00 ※日・祝日は17:00閉館

《休館日》毎月第3月曜日及び年末年始(12/29～1/3)

