



令和2年9月号 (NO. 324号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

☎435-2906 FAX435-2908

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます。

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

「介護者のつどい」が再開しました！

在宅での介護は、介護をする人に負担がかかり、介護のみならず、精神的な悩みまで抱え込んでしまいがちです。一人でできることには限界があります。人に知ってもらおうと、誰かに助けてもらえたり、役に立つ情報をもらえたりします。お買い物のついでに気軽にお立ち寄りください。

日 時：9/17、11/19、令和3年1/21、3/18（いずれも木曜日）
13：30～15：30

対象者：現在介護をされている方 先着15名程度（要事前申込み）

開催場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いしています。各自でお飲み物（水筒やペットボトル等）をご持参ください。

なお、内容の変更、または中止となる場合がございます。ご理解いただきますようお願い申し上げます。

問合せ先：神之木地域ケアプラザ 045-435-2906（担当：高橋・杉木）

お口の健康について

これからも笑って食べて歩いて健康な生活を送っていくために…
お口の健康を維持しましょう！

■お口のはたらき

お口は「食べる・味わう」、「話す・歌う」、「表情を作る・若さを保つ」など、大きく分けて3つの働きがあります。さらにお口の健康は全身の健康と大きく関わり、子供から大人まで、健康を左右する大切な臓器なのです。

■お口の機能が低下すると

発音が不明瞭となる…人と話すのが嫌になる…引きこもる

唾液量が減る、飲食がしづらい…食欲低下

食いしばれない…力が出ない

など、やる気の低下や体の抵抗が落ちたり、誤嚥性肺炎やインフルエンザにかかりやすくなったりします。

■お口のケアをしましょう

お口をきれいに保ち、食べたり話したりする働きを維持します。それにより高齢者の生活の質を向上させます。

そのためには…うがい・歯磨き・粘膜、舌の清掃、義歯の清掃をしましょう！

○やってみよう～パタカラ体操（発声練習）～

- ① パパ… ② タタ… ③ カカ… ④ ララ…
⑤ パタカラ（繰り返し）

歯切れよく繰り返し発声して声を出す練習をしましょう。

（一般社団法人 横浜市歯科医師会 健口ガイド～元気はお口の健康から～参考）

神之木ケアプラザにお口の健康に関する内容がより詳細なリーフレットやちらしもありますので、お気軽にお問い合わせください。

神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906 （担当：鈴木）

悪徳商法・うまい話にご用心

① 「あなたの土地買い取ります」原野商法二次被害に注意！

過去に原野等の二束三文の土地を購入させられた消費者に対して、電話や自宅を訪問して「土地を買い取る」とだましの勧誘が。

② 新型コロナウイルスに伴う定額給付金「詐欺」にご注意！

自治体職員などを装い、給付金や手数料をだましとろうとする詐欺が横行しています。

③ 債権回収会社をかたった「架空請求ハガキ」にご注意！

法務省など公的機関だけでなく、債権回収会社をかたった架空請求ハガキ事例も増えています。

少しでも不審な点を感じたら、ご家族や相談窓口（横浜市消費生活総合センター、警察、神之木地域ケアプラザ等）へご相談ください。

横浜市消費生活総合センター TEL 045-845-6666

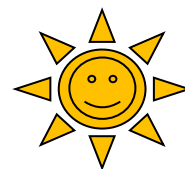
警察（悪質商法110番） TEL 045-651-1194

神奈川区役所 TEL 045-411-7110

神之木地域ケアプラザ TEL 045-435-2906

（担当：社会福祉士 杉木）

9月の自主事業



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、地域活動交流部門の自主事業開催を一部中止させていただきます。

- ・絵本の読み聞かせ
- ・おやこふりーすペース
- ・木曜サロン

ご利用の皆様には、何卒ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
今後の開催について決まりましたら、広報誌や掲示板等でお知らせいたします。

《貸館の利用についてのお願い》

- ・お部屋の利用・活動できる内容・利用人数・貸出備品等は一定の制限があります。
- ・ご利用になる前にご自宅等で熱を測ってから来館ください。
- ・熱があるときや体調がすぐれない場合、施設の利用をお控えください。
- ・必ずマスク着用、手指消毒や手洗いをお願いします。
- ・各団体で、当日の参加メンバーと連絡先の把握をお願いします。

●詳しくは、お電話等でお問い合わせください。

問い合わせ時間：9:00～17:00

神之木地域ケアプラザ 045-435-2906



デイサービス作品コーナー

デイサービスの皆様が作られた作品です。デイサービスの壁に飾られていますが、地域の方たちに見に来ていただくことができないので、写真でお届けします。(作品 切り絵)

地域活動交流コーディネーター 木村



神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL 435-2906 / FAX 435-2908

<開館時間>

月～土曜日 9時～(お問い合わせください)

日曜・祝日 9時～17時

休館日 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間を変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

<ホームページ>

<http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>