

デイサービスだより

通所折り紙部のご紹介♪

今回は知人ぞ知る人気の活動「通所折り紙部」の紹介です☆

細かい作業がお好きな方があつまって職員と一緒に季節の作品を見事に作り上げられています！

夢中になる大人の趣味活動一緒にご参加いかがですか？



◆今月のベストショット◆



撮影時のみマスクを外していただいております。

フラワーアレンジメントの活動写真です♡
ご自身で活けた季節の花を目の前ににっこりと記念撮影☆
ティフロアもお花の香りに包まれて一足早く春がやってきました☆

「あれ?」「どうしたのかな?」小さな気づきを大切に地域のみんなで支え合い

【見守りチェックシート】

こんな様子があったら地域包括支援センターへご連絡してください ※緊急の場合は警察等へ連絡を

- ①身なりの乱れ
(服装が汚い、夏も冬も同じ服を着ている、臭い、髪がぼさぼさ)
- ②今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなくなった表情が硬い
- ③買い物の際、小銭がたくさんあるにも関わらず毎回紙幣を出す
- ④ゴミをうまく出せなくなった、ゴミを出さなくなった
- ⑤最近痩せてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい
- ⑥家事や買い物がつらい、食欲がない等本人が言っていた
- ⑦姿を見かけなくなった
- ⑧怒鳴り声がある
- ⑨暑い日や寒い日、雨なのに、長時間家の外にいる
- ⑩新聞や郵便がポストにたまっている
- ⑪同じ洗濯物が何日も干してある

①、②、③、④、⑨は
認知症の可能性

⑩、⑪は
屋内で倒れている可能性

④、⑤、⑥、⑦は
体調不良の可能性

⑧、⑨は
虐待の可能性



片倉三枚地域ケアプラザ地域包括センター
連絡先045-413-2571

監修：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

きゃべつ畑通信Vol.155 我が子の成長、あっという間

きゃべつ畑通信は子育て中のママたちが配信中!
現在新メンバー募集中です。興味ある方は三枚町ケアプラザ職員まで

気が付けば暦は3月となり進学進級のシーズンです。我が家の子供たちは小学4年生と2年生へと進級します。すっかり大きくなった目の前の子供たちの姿を見ていると、ついこの間生まれたのという感覚もずっとあり、赤ちゃん時代を懐かしく思ってしまう。

私は妊娠出産2回とも全く違う経験をさせてもらいました。季節としては夏生まれと冬生まれと真逆で、着せるベビー服や妊娠中の服を揃え直さなければなりません。暑さ寒さ対策、体調管理の仕方なども全く違い、初めての経験がたくさんありました。

どちらも妊娠中つわりが酷かったのですが、1回目は食べづわりという、1日中ずっと何か食べていないと気持ち悪くなってしまうタイプで、バッグの中には常にたくさんの食べ物を入れていた覚えがあります。体重が増えすぎないようにしなければいけない反面、切迫早産の恐れもあり思うように運動ができず悩みの種でした。そのせいか体力筋力が落ち、出産する時は陣痛開始から12時間ほど要してしまいました。

2回目は昼夜問わず何をしていても吐き気がして、食事のままならず、体重がみるみる落ちていきました。だんだんと治まって元気を取り戻した頃には、1回目の反省から上の子と公園で遊んだり積極的に散歩をしたり、病院で開催されていたマタニティフィットネスに通ったりと、無理なく楽しく身体を動かすことができました。

出産は破水からスタート。これも初めての経験でしたが焦ることなく病院へ向かい、スムーズなお産ができました。経験済だったことはもちろんですが初めての事があったのも心身ともに1回目よりも余裕をもったお産になったと思っています。上の子がいてくれたおかげかも。

赤ちゃんの頃もとても可愛かったですが、成長した今は一緒に楽しめる事が増えて本当に嬉しいです。



記事 BY 月子

1回目は研修医10数名に囲まれてお産をしたのが良い(恥ずかしい)思い出です...

《パン屋のオヤジ》

(焼きたて・作りたてのコッペパン)

毎月1回 11:30~12:30

4月28日(金)



《ティールームもくせい》

(パン・焼き菓子・手作り雑貨)

毎月第4火曜日 13:00~14:00

3月28日・4月25日・

5月23日



★令和5年4月～夜間貸館利用に関するお知らせ★

令和5年4月から、横浜市の規定により夜間枠(18時~21時)の貸館予約がない場合は、夜間閉館を試行します。それに伴い開閉時間の変更や夜間枠の貸館予約の方法が変更します。ご理解の程よろしくお願いいたします。

■開館時間

月~土曜:9時~18時
(夜間貸館予約がある時は21時閉館)
日曜・祝日:9時~17時

■夜間の枠の予約

利用希望日の前月の10日までにご予約ください。

■貸館予約の受付時間

月~土曜:9時~18時、日曜・祝日:9時~17時

【問合せ】地域交流

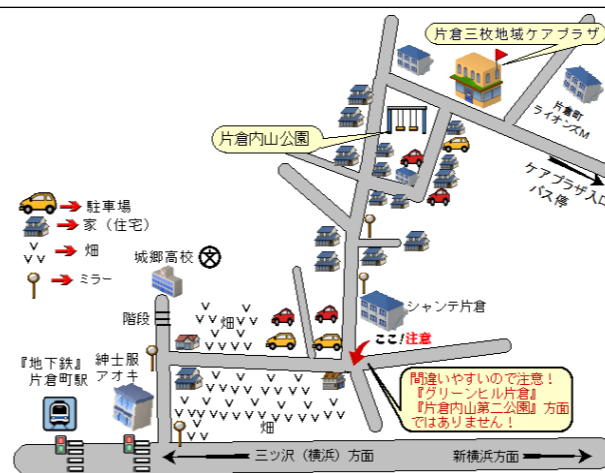
横浜市片倉三枚地域ケアプラザ

横浜市神奈川区三枚町199-4

TEL:045-413-2571 FAX:045-413-2573

Twitter @Kata_San_CP

＜開館時間＞
月曜～土曜 午前9時～午後9時 / 日曜・祝日 午前9時～午後5時
＜休館日＞
年末年始(12月29日～1月3日)と毎月最終日曜日
＜来館方法＞
横浜市営バス(36系統) ケアプラザ入口バス停下車 徒歩5分
横浜市営地下鉄ブルーライン片倉町駅下車 4番出口 徒歩10分



片倉三枚地域ケアプラザ Twitterあります!

片倉三枚地域ケアプラザでは、Twitter(ツイッター)をはじめています。最新情報や講座のお知らせなど、「さんぽ道」とあわせてご覧ください!

Twitter @Kata_San_CP