

野庭の風

発行:社会福祉法人 ひまわり福祉会 横浜市野庭地域ケアプラザ
横浜市港南区野庭町612番地 TEL:045(848)0111 発行責任者 所長 長堀 幸平



誰もが住み慣れた地域で安心して健やかに生活でき、地域の中でお互いに支えあえるよう、区民の皆さん・活動団体・行政等が協力して地域をより良くしていくための計画です。

[illegible]

明るく住みよいあいさつのあるまちづくりを目指していきます。

「みんな仲良く明るいのばじゅう」を目指し、交流やふれあい、つながり・支えあいを大切に、いざという時の助け合いにつなげていきます。いつ起こるかわからない巨大地震には、防災減災に努め安心・安全のまちづくりを目指してまいります。

4つのテーマすべてに「若い力、募集中」と若いみなさんと進めていきます。また、見守り・支え合い・助け合い活動を身近な各自治会で進められるよう、話し合いを進めました。支援を必要とする人に、必要な支援が届くよう取組を進めていきます。住みよいまちづくりに地区一体となって取組み、誰もが安心して住み続けられる野庭団地を目指します



今までの活動は継続し、永野地区の3つの大きな目標は変わりません。

困った人に対して迅速に手が差し伸べられるよう、デジタル化を含めたシステム作りにチャレンジします。

今後、色々な難問に遭遇しても、それらを乗り越えて、明るく、楽しく、
伸び伸びと生活できるまちづくりを目指します。



「認知症とは」

第5回
(全7回シリーズ)

生活習慣病と認知症予防シリーズ①「唯一予防できる血管性認知症」

執筆 鈴木ゆめ
横浜市立大学附属
市民総合医療センター
一般内科教授・部長



＜脳出血や脳梗塞で？＞

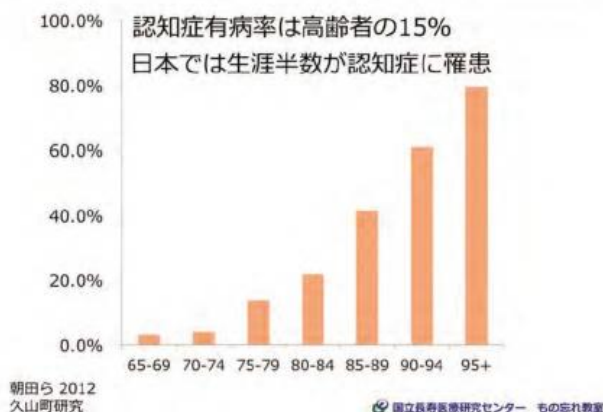
血管性認知症は脳血管障害によって起こる認知症のことです。脳血管障害というのは、脳の血管が破れたり、詰まったりすることによって起こる病気全般で、具体的には脳出血や脳梗塞のことです。昔は高血圧による動脈硬化のため、認知症の多くがこの血管性認知症でした。今はアルツハイマー型認知症に次いで多い認知症です。

脳出血や脳梗塞なんだから、体が不自由になったり、ことばが出なくなったりするだけじゃないの？と思われる方も多いと思います。脳は体を動かすだけではなく、認知機能を発揮するための仕事もしています。脳出血や脳梗塞をたくさん起こすと、脳の身の部分が少なくなり、認知機能も十分果たせなくなるといわけです。



＜まだら？＞

脳出血や脳梗塞は脳のところどころに起こるので、脳の動きの低下もまばら、つまりまだらに悪くなります。脳出血や脳梗塞がない場所の脳はよく働くのに、死んでしまった部分は機能しないといった具合だからです。



＜百歳過ぎたらみんな認知症！？＞

厚生労働省朝田班の研究報告から読みとると、認知症の率は65～69歳で約2%。70～74歳で約4%、75～79歳で10%を越え、5歳刻みで倍々に増えていき、95歳以上では約80%です。どう計算しても95歳過ぎたら十中八九認知症、100歳越えればほとんどの人が発症するではありませんか。しかし、95歳でも10人に2人は

認知症にはならないということです。この数が増えるように何とかしたいものです。

一方、脳出血や脳梗塞は予防できる病気です。どのように予防するのでしょうか。血管性認知症が予防できる認知症だとすれば、101歳まで生きる予定の私としては真剣というわけです。



介護・福祉・医療などのご相談は随時お受けしております!!

横浜市野庭地域ケアプラザ 地域包括支援センター TEL045-848-0111

※相談員が不在の時もありますので、事前に電話の上、ご相談にいらしてください。

『いつまでも歩ける体づくり講座』
関節痛予防改善体操

肩 腰 膝

日時：令和3年10月15日(金)
10時～11時30分
野庭地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 無料 定員 先着10名

対象者 おおむね60歳以上の方

持ち物 運動のできる服装、マスク、
飲み物、タオル、うわばき

★申し込み★9月13日(月)9時から
お電話にてお申込み下さい

なごみの会 (介護者のつどい)

介護をされている方

介護に興味のある方

介護者同士の交流と情報交換の場に参加
して“ほっとひといき”しませんか？

次回：9月21日(火) 10:00～11:30
場所：野庭地域ケアプラザ多目的ホール

※ご興味のある方、ご見学だけでも構い
ません。お気軽にお越しください。

地域交流コーディネーターからのお知らせ

下記へのお問い合わせは
☎ 848-0111 岸本 まで

にこにこ野庭サロン、再開しました!!!!

6月24日、1年3ヶ月ぶりに「にこにこ野庭サロン」を開催しました。皆さん、久しぶりの顔
合わせ、そして初めてサロンにご参加の方もいらっしゃった様ですが、笑顔が溢れる温かい時間
でした。皆様にお会いが出来、大変嬉しかったです!!また、是非皆様にお会いしたいです。

皆様の出身地に思い
を馳せながらふるさ
とを歌いました♪

ボランティアの
方々も大活躍!!

次回は・・・7月22日(木)

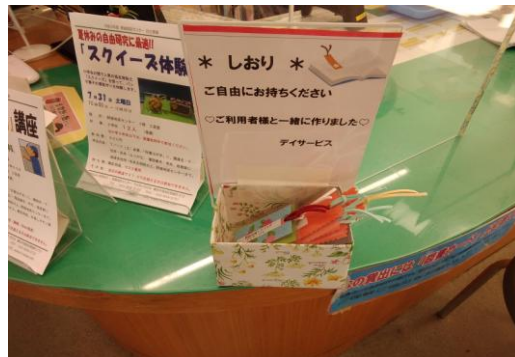
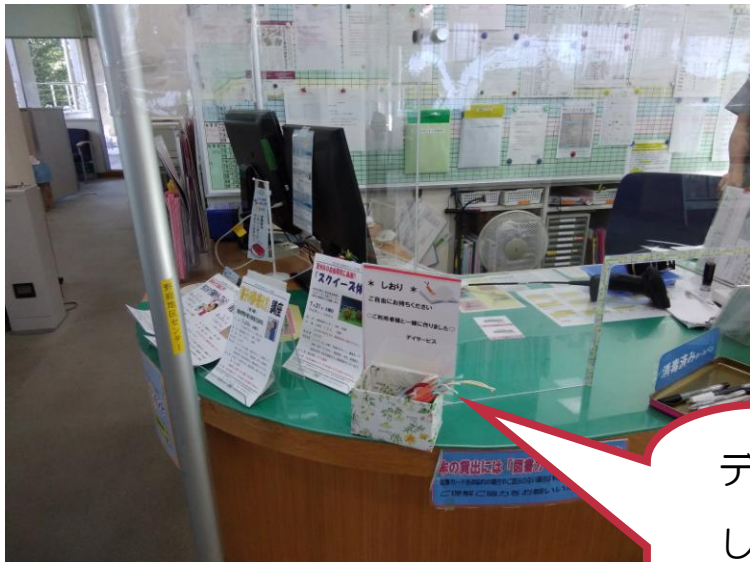
午後1時30分～午後2時30分 多目的ホールにて
みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪

*参加申込み(先着15名)お電話 または
ご来館にて 参加費：100円

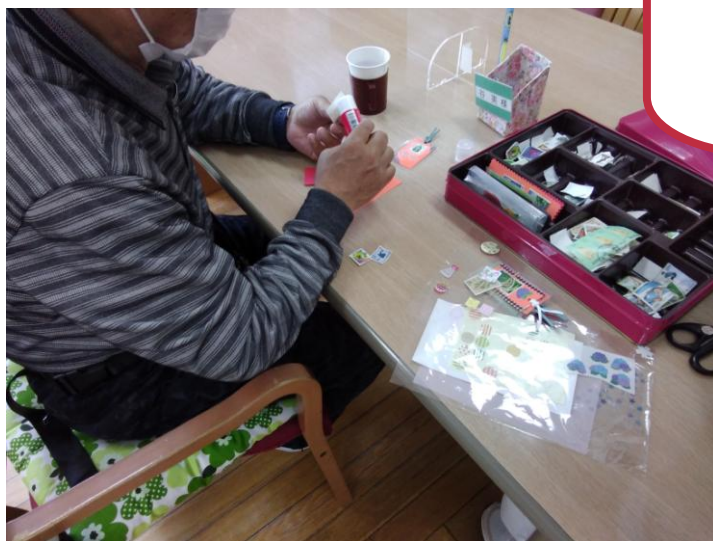


野庭地域ケアプラザ デイサービス

地区センターの受付に置かせて頂きました。



デイサービスのご利用者様としおりを作り、地区センターのカウンターに置かせて頂きました。
好評のようです。



日頃より皆様にしおりを作っています。



野庭地域ケアプラザ(1F)
と野庭地区センター(2・3F)は同じ建物(3階建て)にあります。

至 戸塚

野庭中央公園
スーパーたまや
サンドラッグ

消防署

至 港南台



遊水池

野庭中央公園



横浜市野庭地域ケアプラザ

電話 045-848-0111

FAX 045-848-0106

メール carepura-hp@himawarifukushi.or.jp

ホームページ

<http://www.himawarifukushi.or.jp/noba-care/index.html>