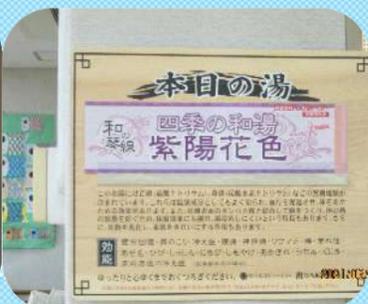


デイサービスからのお知らせ

7月

入浴サービスのご紹介

広いお風呂で心身ともリフレッシュ♪



安全に楽しく入浴出来ますよ。先月は紫陽花色の湯でした



身体の不自由な方も安全に入浴出来る
リフト浴もあります。
職員研修と設備点検も行っています。

毎日の入浴サービスが終わった後は、**感染症予防徹底の為、綺麗に清掃・消毒を行っています。**
ピカピカですよ♪ご自宅での入浴にご不安がある方、根岸地域ケアプラザにご相談下さい。

定番メニュー紹介



いりどり
牛蒡や蓮根等の野菜が良く煮えていて柔らかく、鶏肉と合っていて美味しく頂きました。



白菜の甘酢和え
茹でた野菜を甘酢と胡麻油で和えてさっぱりと仕上げました。酸味が効いていて、皆さんにも好評でした。

工作レクリエーション



レクリエーションで紫陽花を貼り絵で作りました。皆さん、熱心に一生懸命に作ってくれて綺麗な紫陽花が出来ました。



ちょっと地域情報

コロナ禍でも
頑張っています

おどりのグループ 桜美会

1990年から活動!

着物を着て、背筋を伸ばして踊ってみると、意外と全身の筋力を使います。楽しみながら、いつまでも美しく歩ける身体を手に入れられるかも!コロナ禍で発表の機会は減りましたが、みんなの前で踊ることも楽しみです。

練習着、下はズボンとTシャツで。
発表会の着物はお貸しします。



☆毎月第2・4水曜日
13:30~ 多目的室
会費:2,000円/月



西町見守りネット

ケアプラザとも連携しながら...

色々なことに取り組んでいます!

- ・**グラウンドゴルフ**:西町公園 月~金 8:30~
☆西町会館では...
 - ・**手芸と工作**:第2火、第3金、第4水 13:00~
第3金には根岸ケアプラザの出張よろず相談
 - ・**根岸はつらつ体操**:第1月 13:30~
(介護予防の為の体操教室)
- ☆活動を通じ、見守りあい、親睦を深めています。



地域情報、募集しています! 751-4801 坂井まで

ボランティアの皆様

いつも地域ケアプラザの事業にご理解ご協力くださり、ありがとうございます。今はコロナウィルス感染拡大予防のために、ボランティア活動をお休みいただいておりますが、収束した折にはお目にかかることを楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

ケアマネジャー通信 「アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)って何?」

皆様もどこかで耳にした事がある言葉かもしれません。

ご高齢者に限らず、誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険性が迫った状態になると、約7割の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。**万が一のときに備えて、自分の大切にしていること、どのような医療やケアを受けたいか・受けたくないかについて、自分自身で考えたり、家族や大切な人たちと話し合ったりすることを「アドバンス・ケア・プランニング(愛称:人生会議)」**と言います。

人生会議に決まった議題はありません。自分の「大切にしたいこと」や「して欲しくないこと」から、まず、話をしてみてもいいでしょうか?話をしているうちに、自分でも気づかなかった気持ちに気づかされる事もあるかもしれません。話のきっかけとして、最期の晩餐に食べたいもの、好きな音楽、好きな香り等の話題からスタートしてもいいかもしれません。自分の気持ちを周りの人たちと共有しておくことが大切です。その情報が自分の意思表示が出来なくなった時にも重要になってきます。**介護保険サービス等をご利用であれば、担当のケアマネジャーや各サービス事業所のスタッフと一緒にその様な場を持つことも良いかと思います。**

この取り組みをもっと詳しくお知りになりたい方は厚生労働省のホームページに詳しい解説等が記載されていますので、ご参考になさってください。

横浜市根岸地域ケアプラザへのご意見、ご要望、お気づきの事、改善して欲しい事などお伝えください。館内設置のご意見箱またはQRコードをご利用下さい。

