

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和4年4月 第218号

社会福祉法人 ふじ寿か会

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

TEL 045-961-6911

FAX 045-960-6011

4月鴨めーる

協力医による健康コラム

要注意！！加齢に伴う身体の変化

当ケアプラザの協力医は
村上嘉明先生です！

今回は死亡理由の6位となる、
誤嚥性肺炎についてお話しします。



子どもの頃、デパートなどの大食堂で食事中咳込む老人を何度か見て、「加齢に伴い老人になれば同じようになるのかな〜？」と心配したものです。

「誤嚥」の起こるメカニズムは、食物や液体の通り道（食道）と気体の通り道（気管支）は、混ざり合わないよう喉頭蓋（気管支の入り口を塞ぐ蓋）により分けられています。しかし、喉頭蓋は加齢と共にその、分別反射が遅くなり、食道へ送るものが誤って気管支へ迷入してしまうようなことが起ります。また、加齢は咀嚼筋力の低下や歯の欠損など、口腔内環境の悪化などが絡み合い進行します。

人は元々、誤嚥を防ぐ咳反射を持っており、これが正常に働けば、肺炎は起こしづらくなります。
誤嚥を防ぐ対策としては、食べ物をよく噛み、飲み込む前に意識的に次に行う嚥下行為を暗示し、ゆっくりと飲み込んでください。また、加齢に伴い唾液の分泌量が減少している方も多く、**食事の最初にお茶などの水分を摂る**ことも有効な手段と思われます。

また、口腔ケアも大切で、**半年に一度位は歯科受診の上、指導を受ける**ようにしましょう。

協力医による
＜無料＞健康相談

毎月2回火曜日13:30～14:30の間

4月5日・19日（火）（日程要確認）

※相談の対応人数は
1回につき概ね2名です。

先生による「健康相談」を毎月無料で行ってまいります。診察はできませんが、健康・体調に関する相談ができます。

Spring コンサート

ピアノ★ 吉川 芳恵

★キーボード/ミュージックベル★

米田 恵子 亀山 真理子

【予定の曲目 下記の他数曲あり】

アンサンブル/ 愛のあいさつ

ピアノソロ/ 名曲メドレー

さくらさくら、春、荒城の月

紅蓮華+炎、その他…

子どもの
参加歓迎！

歌集より/ なごり雪、さくら（森山直太郎）他

ミュージックベル+pf 木星

開催日：4月3日（日）

【時間】開場 10:00

開演 10:30～12:00

【対象】地域の方 先着20名

【申込み】電話または窓口

【参加費】500円（歌集代含む）

♡ 畑プロジェクト新規会員募集 ♡

【活動日】概ね毎週火曜・日曜日 ※雨天休止

【参加費】半期毎に3,500円徴収 **↓まずは単発！**

毎年好評！
畑プロジェクト
主催

① さつまいも苗の植え付けと収穫

② ジャガイモ掘り

開催日：①②共に6月4日（土）

①・②両方一緒に参加できます。

【時間】午前10時から順次受付 ※要確認

【対象】子どもからおとな迄

※小学3年生以下は保護者同伴

【申込み】電話または窓口 【持ち物】要問合せ

【参加費と定員】

①さつまいも／2株で800円（追加可）20人

②じゃがいも／1株200円（5～6個位）10人

※さつまいもの収穫は10月下旬から11月上旬を予定。

※小雨は中止。その場合、さつまいもの苗は

ケアプラザで植えます。ジャガイモ申込みの方には
数日後にジャガイモを渡します。



BIG

講座の申込・問い合わせ：

鴨志田地域ケアプラザ ☎（961）6911

【令和4年4月の予定】☆申込・問合せ☆ ☎ (961) 6911

楽しい折り紙の会	21日	※偶数月第3木曜日に開催		13:00~15:00
鴨のお茶の間	1日		※要予約	13:30~15:00
はまちゃん体操	1日	15日	※要予約	10:10~11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	4日	11日	25日	※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	5日	19日	※要予約	10:00~11:30
布あそび	5日	※事前申込制		9:30~11:30
ひまわり体操	6日	20日		13:30~15:00
鴨 jr.English	/ 6日、7日、13日、14日、20日、21日			小中学生対象 ※時間は要確認
ほっこりんこ (子育て相談会場)	6日、13日、20日、27日			※区のHP要確認
鴨志田ノルディック	7日	16日	※時間は要確認	
シルバーリハビリ体操	12日	26日		14:00~15:00
ぬりえサロン SAI	15日	※毎月第3金曜日に変更		13:00~15:00
鴨ちゃん健康クラブ	19日	※事前申込制		
鴨の花のとも	23日	※事前申込制		10:00~12:00

上記活動も下記の講座も共通で、上履き、外履き入れ、任意で飲料水をご持参ください。マスクを着用の上ご来館ください。

♡ 悠夕みのりサロン 講話のご案内 ♡

4月 北前船と高田屋嘉兵衛 後編

【開催日】4月27日(水)

【内容】3月の続編。高田屋嘉兵衛、兵庫津の北風家、函館、国後(くなしり)、択捉(えとろふ)北前船と密貿易、海難事故についてなどを予定。

5月 ハワイ 憧れの島と日本人移民Ⅱ

【開催日】5月25日(水)

【内容】ハワイとポリネシアの考古学～漂流民の見たハワイ～移民を送り出した県～日系人の宗教・神社・仏閣～日系人収容と連邦議会の謝罪～憧れの島 ハワイ～日系一家のおせち料理、雑煮他を予定。*****【共通事項】*****

【時間】13:30~16:00 【申込み】電話か窓口

【対象・定員】おとなの方 各回24名

【参加費】お1人 400円(お茶・おやつ代含む)

NEW! パパも歓迎!

♡ 親子リラックスYOGA ♡

【開催日時】初回4月9日(土) 10:30~11:30

※その後概ね毎月第2土曜日に開催

【対象】0歳~1歳半位迄の親子(目安:首すわり頃~)

【参加費】1回毎 大人1名500円(教材費含む)

【定員】毎回先着10組 【持ち物】バスタオル・フェイスタオル・各自ヨガマット・各自(お子様も)飲み物

♡ 介護者のつどい ♡

★ 困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなど...

お気軽にお越しください。

★ 【開催日】4月28日(木)、5月26日(木)

【時間】13:30~15:00

【申込み】電話又は窓口

★ 【対象】介護をされている、介護をされていた方

【参加費】無料

♡ 書を楽しむ会 ♡

★ 講師を招いて、初心者から経験者まで丁寧に指導致します。持ち物などはご確認ください。

【開催日】毎月第1・3水曜日

【時間】10:00~12:00 【対象】おとな

★ 【申込み】電話又は窓口 ※先着順で締め切り

【参加費】半年毎6,000円(材料費含む)

【所長から一言】

春になるとサクラだけでなく、チューリップも思い浮かびます。チューリップの原産国はどこでしょう? チューリップで有名なのはオランダですが、原産国は『トルコ』なんです。語源は「ターバン(チューリバル)」が変化したものと考えられているそうです。

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ (青葉区鴨志田町547-3)

TEL (045)961-6911 FAX (045)960-6011 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>