

港頭地域ケアフラグ事業案内



事業名	日 時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	5月16日(土) 14:00~16:00	【対 象】認知症の方とその家族 【定 員】10組(先着) 【参加費】300円(お茶代) 【申込み】開催の二日前までに電話又は窓口にて	認知症の人とそのご家族が安心して憩えるカフェです。
介護者のつどい 	4月22日(水) 5月22日(金) 6月24日(水) 13:30~15:00	【対 象】現在介護をされている方 【定 員】8人 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】随時電話又は窓口まで	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
男さろん 	毎月第2月曜日 13:30~16:30	【対 象】65歳以上男性 【参加費】無料 【申込み】不要、直接会場まで	「麻雀」「囲碁」「将棋」を楽しみながら、仲間作りをしませんか?
ままとベビーの体操「ぴよぴよ」 	5月12日、26日 6月9日、23日 7月14日、28日 8月25日 9月8日 全火曜日8回 10:00~11:30	【対 象】：近隣在住の4ヶ月から12ヶ月の子と母親 【定 員】：10組(先着) 【参加費】：2400円(講師料/保険料/手具以外料他) 【申込み】：4/13(月)~電話又は窓口まで	ボール・ベル・ベルダー3つのBを使用した、誰でも楽しめる3B体操で、産後のシェイプアップと母子のコミュニケーションを深めます。座談タイムで情報交換も出来ます。
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 10:00~11:30 (受付9:30)	【対 象】近隣在住の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定 員】25組(先着) 【参加費】奇数月200円 偶数月100円 【申込み】不要、直接会場まで	奇数月はリトミック講師を招いて、リズム遊びを楽しみます。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にお使い下さい。
ふれあい喫茶 	毎月第4月曜日 13:30~16:00 (15:30最終注文)	【対 象】近隣在住の方 【お菓子・飲み物代】50円からご用意しております。 【申込み】不要、直接会場まで	地域の洋菓子店や地域作業所のお菓子・飲み物などを召し上がりながら、交流の場にご利用下さい。
ミュージック イント たきがしら	5/5(火) 6/1(月) 7/7(火) 13:30~14:30	【対 象】近隣在住の方 【参加費】無料 【申込み】不要、直接会場まで(13:15~受付)	ボランティアさんの伴奏に合わせて、懐メロ、童謡、唱歌など楽しく歌いましょう♪

お問い合わせは、滝頭地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ！
045-750-5151

第63回健康セミナー「黄疸と肝臓」
令和2年2月26日(水)
滝頭地域ケアプラザ多目的ホールで開催
講師 今井醫院 院長 今井那美氏



＜肝臓の働き＞

肝臓とは、人体最大の臓器で、腹腔の上部右側の横隔膜直下にあります。重量は成人では 1.2 kg～1.5 kgあり、体重の約 2%を占めます。

肝臓はその 20～30%で生命維持が可能であるため、70～80%の切除に耐えられます。

肝臓には、1 栄養素の分解・合成・貯蔵、2 有害物質の解毒、3 胆汁の生産、4 感染予防、の機能があります。

もしも肝臓がうまく働かなくなると、黄疸になる可能性があります。

＜黄疸とは＞

黄疸とは血中のビリルビンの増加のため、皮膚、粘膜、その他の組織が黄染する病態のことです。ビリルビンとは、赤血球に含まれる黄色い色素のことです。

肝臓が悪くなる病気（肝炎や肝硬変、多臓器不全）や、胆汁の流れが阻害されたとき（胆石や癌）に黄疸が出てきます。

黄疸かどうかを知りたい場合は、白目を見てみましょう。白目をみて、もしも黄色い場合は、黄疸の可能性があります。

＜白目が黄色くない場合は？＞

白目が黄色くないけれども、手が黄色い場合は、柑皮症の可能性あります。これはカロチンが皮膚（表皮角質や皮下脂肪）に沈着したものです。みかんやかぼちゃ、海苔など、植物性の色素、カロチンを多く含有する食べ物を継続的に大量に摂取したなどの場合が多く、これは病的ではないです。

お身体のことでも気になることがあれば、主治医に相談をしてみましょう。

次回の健康セミナー は「ウイルスと細菌と真菌」について
令和2年5月27日(水)14時～15時 清頭地域ケアプラザ 多目的ホールにて



いそごオレンジボランティア



高齢化が進み、認知症高齢者の増加が見込まれる中で、高齢や認知症になっても地域で安心して暮らすことができる支援体制づくりの一助とするため、磯子区では平成 28 年 10 月に「いそごオレンジボランティア」の登録制度と活動の場を創設しました。

「いそごオレンジボランティア」とは、認知症サポーター養成講座受講者で、高齢者（若年性認知症の方を含む）を支援するボランティア登録をした人のことをいいます。磯子区独自の取り組みです。

【キャラバン・メイトとは何が違うの？】

キャラバン・メイトは認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務めていただく人です。キャラバン・メイトになるためには「所定のキャラバン・メイト養成講座」を受講し登録する必要があります。

一方、「いそごオレンジボランティア」は「認知症サポーター養成講座」を受講し、高齢者（若年認知症を含む）を支援するボランティア活動をする人を言います。