



滝頭地域ケアプラザ事業



事業名	日時	詳細	内容・その他
介護者のつどい	8月27日(水) 9月26日(金) 13:30~15:00	【対象】現在介護されている方 【定員】6名(先着) 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】随時受付中	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。
和みカフェ	9月20日(土) 14:00~15:30 (受付 13:45~)	【対象】認知症の方とその家族 【定員】先着 8組 【参加費】1人 300円(お茶代) 【申込み】開催の1週間前までに連絡	認知症の方とそのご家族が安心して憩えるカフェです。スタッフ、オレンジボランティアの皆さんと一緒に楽しみましょう。
「ふれあい介護サロン」 ~認知症ケア~ 接し方の基本と医療への繋げ方	9月25日(木) 14:00~16:00 (受付 13:45~)	【対象】介護に関わっている方・興味のある方 【定員】先着 25名 【参加費】1人 100円(お茶代) 【申込日】8月11日(月)~	認知症認定看護師が認知症の方と接する時の理解やコツをお話してくれます。この機会に、認知症ケアについて学んでみませんか?
ままとベビーの体操 ぴよぴよ	9月9日・23日 10月28日 11月11日・25日 12月9日(火曜日) 10:00~11:30(全6回)	【対象】初回9月9日時点で4ヵ月~12ヶ月のお子さんと母親 【参加費】1,800円(6回分/講師料/保険料/道具レンタル料込) 【申込日】8月4日(月)から随時受付	ベビーマッサージや親子体操など、母子のコミュニケーションを楽しみながら深めます。参加者同士や講師との情報交換の場にもご利用ください。
災害時に役立つ栄養バランスのとれた防災食講座	9月1日(月) 13:30~15:00 (受付 13:15~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】先着 40名 【参加費】無料 【申込日】7月30日(水)~	「いざ」という時に役立つポリ袋調理のレシピを磯子区ヘルスメイトさんにご紹介いただきます。試食もあります。防災の日に、今一度備えを確認してみましょう。
赤ちゃんひろば	9月17日(水) 10月15日(水) 10:00~11:15 (受付 9:45~)	【対象】地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】先着 12組 【参加費】 奇数月 200円/子ども1人 偶数月 100円/子ども1人 【申込日】随時受付中	9月は講師によるリトミックです。音楽に合わせて体を動かしましょう。10月は3B体操体験会です。親子体操やママに向けたストレッチも行います。保護者同士の交流の場にも是非ご利用下さい。

ミュージック イン たきがしら

どなたでも参加できます♪

ボランティアさんの演奏に合わせて、懐メロ・童謡・唱歌など、一緒に楽しく歌いましょう!

日時	申し込み日	演奏ボランティア
10月7日(火) 13:30~14:30	9月8日(月)~	南風
11月3日(月) 13:30~14:30	10月6日(月)~	アロハセブン
12月2日(火) 13:00~14:00	11月6日(木)~	ほんもくケセラセラ
R8.2月2日(月) 13:30~14:30	R8.1月6日(火)~	アンサンブル WIT

定員 30名
参加費 無料

お申し込みは、お電話又は窓口にて承ります。内容が変更、中止になる場合がありますので、お問合わせください。

滝頭地域ケアプラザ ☎ 045-750-5151

第76回 健康セミナー 令和7年5月28日(水)実施 〈アレルギーについて〉 今井醫院 今井那美院長

気になることがある時は、早めに医療機関を受診し、治療を始めましょう



アレルギーとは、免疫学的な機序によって体に症状が引き起こされることです。免疫は病気を引き起こす異物から体を守る重要な機能ですが、アレルゲンに過剰に反応することで、アレルギー反応が起こります。アレルギーの診断には、血液検査(特異的IgE抗体検査)、皮膚プリックテスト、パッチテストなどの方法があります。治療は、症状を抑える薬物療法、アレルゲンを避ける環境整備、免疫療法などが行われます。予防のためには、室内環境の整備が重要です。ダニやカビはアレルギーの要因となるため、換気や掃除をこまめに行い、寝具やカーペットの洗浄を心がけることが大切です。また、食物アレルギーでは正しい診断に基づき医師の指導による最小限の食事制限が必要です。

身近なアレルギーとして、特に花粉症、じんましん、食物アレルギーなどがあります。花粉症は、スギやヒノキなどの花粉に反応して鼻水や目のかゆみを引き起こします。じんましんは、皮膚に赤く盛り上がる膨疹ができる病気で、アレルギーやアレルギー以外の物理的刺激が原因となります。食物アレルギーは、特定の食べ物にのみアレルギー反応を起こし、皮膚、呼吸器、消化器などさまざまな臓器の症状があらわれます。

アナフィラキシーは、食べ物や蜂などの昆虫毒などから起きる、特に危険なアレルギー反応です。複数の臓器に強い症状が急速に現れます。血圧低下や呼吸困難などのアナフィラキシーショックが発生すると、命に関わる危険があるため、アドレナリンの自己注射薬を使用し、直ちに医療機関を受診し、適切な処置を受けることが重要です。

アレルギーを適切に理解し、予防と治療を行うことで、快適な生活を送ることができます。日頃から自身の症状を観察し、医師と連携しながら対策を講じることが重要です。



岡村西部連合自治会主催

ふれあい草木展

5月25日(日)、岡村西部連合自治会館にて「第23回ふれあい草木展」が開催されました。地域の方が丹精込めて育てた草花が展示され、多くの方が来場し、自然の美しさを楽しむだけでなく、交流の場としても賑わっておりました。「伝統文化のあるまち岡村」らしく、地域の風土に根付いた植物や、先人から受け継がれた栽培技術を次世代に伝える機会となり、地域の歴史や文化を再認識する充実した時間をとなりました。このような催しが続いていくことで、地域の伝統や絆が今後、さらに深まることを願います。



生活支援コーディネーター渡邊の

街探検! ジャーナル

「4丁目ひろば」

活動場所: 岡村西部第一自治会館
参加対象: 近隣の方どなたでもどうぞ
活動内容: 「初心者健康麻雀」
毎月第1.3火曜日(13時~16時)
「音楽サロン」
毎月第4土曜日(10時~12時)
「ポッチャ(輪投げ)」
毎月第2土曜日(13時~15時)

岡村地区・滝頭地区に住む皆さん誰もが、元気で過ごせるように活動を行っている団体や、場所をご紹介します。今回は、岡村西部第一自治会館で行われている「4丁目ひろば」にロックオン!

地域の方を中心にみんなの居場所として、各自治会の枠を超えた誰でも参加できる活動をされています。音楽サロンは、磯子区出身の歌手 有希乃路央さんと一緒に合唱、カラオケを楽しんでいます。ポッチャ講習会では、前半でポッチャを楽しみ、休憩(おやつタイム)の後、輪投げも行っています。初心者向け健康麻雀講習会では、丁寧にわかりやすく指導してくれるので未経験の方も安心して参加できますよ! 笑顔と笑い声が溢れる「4丁目ひろば」にご参加してみたいかがですか。