



# 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	2月25日(水) 3月27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	3月18日(水) 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めます。
ままとベビーの体操 ぴよぴよ	1月13日・27日 2月10日・24日 3月10日・24日 10:00~11:30 (第2.4火曜日・全6回)	【対象】0歳児のお子さんと母親 【定員】10組 【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】随時受付中(途中参加可)	ベビーマッサージや親子体操など、楽しみながら、母子のコミュニケーションを深めます。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。
健康セミナー	2月25日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	【対象】地域の方どなたでも 【定員】先着25名 【参加費】無料 【申込日】1月22日(木)~受付	滝頭地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。 今回は「酒と痛風」というテーマでお話しいただきます。
赤ちゃんひろば	2月18日(水) 3月18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	2月は管理栄養士による栄養講座です。3月は専門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。保護者同士の交流の場にも是非ご活用下さい。

~ふれあい介護サロン~

## アドバンス ケア プランニング(ACP)講座 人生会議をしよう!

### 人生の最終段階と在宅療養～最期まで自宅で過ごすための心得～

人生の最終段階を自分らしく過ごすために、大切な人と語り合う“人生会議”。在宅療養を支える心得を学ぶアドバンス ケア プランニング(ACP)講座を開催します。あなたとご家族の未来と一緒に考えてみませんか。

・日 時:3月2日(月)14:00~16:00 ・講 師:磯子区医師会訪問看護ステーション 河村朋子氏

・対象者:介護している方、興味のある方 ・定 員:先着25名 ・参加費:お茶代100円 ・申込日:2月3日(火)から

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、お問い合わせください。

滝頭地域ケアプラザ ☎ 045-750-5151



学生さん・音楽・楽器演奏者  
大募集!!

趣味や特技を活かせるボランティア、始めてみませんか。

好きなことや得意なことを活かして、地域に貢献できる活動があります。

気軽に参加して、「自分らしい」ボランティアを始めてみませんか。

お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせ:地域交流)

## 第77回 健康セミナー 令和7年10月22日(水)実施

### 〈感染症ってなあに?〉 今井醫院 今井那美院長

正しい知識で  
しっかり予防  
しましょう



感染症とは、ウィルスや細菌などの病原体が体内に侵入し、発熱や咳などの症状を引き起こす病気です。感染経路には「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」などがあり、病原体の種類によって異なります。日頃からの手洗いやマスク着用、栄養・休養をしっかり取ることが予防の基本です。

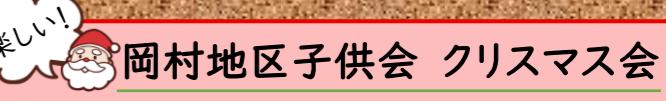
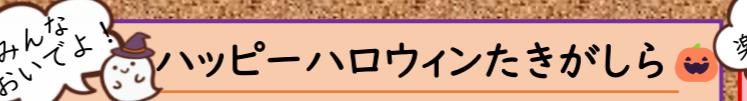
感染症対策として有効なのが「ワクチン接種」です。ワクチンは、病原体に対する免疫をつけることで、感染や重症化を防ぐ働きがあります。代表的なワクチンには、インフルエンザ、新型コロナウイルス、帯状疱疹などがあります。

\*インフルエンザは、突然の高熱や筋肉痛、咳などの症状が現れます。特に高齢者や子どもは重症化しやすく、予防接種が推奨されています。インフルエンザはA型とB型があります。ワクチンは流行前の12月上旬までに接種すると効果的で、重症化や死亡のリスクを大幅に減らすことができます。

\*新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、発熱や倦怠感、咽頭痛などの症状が出ます。オミクロン株以降は重症化率が下がったものの、後遺症のリスクもあるため、ワクチンによる予防が重要です。

\*帯状疱疹は、水痘ウィルスが再活性化して起こる皮膚の病気で、50歳以上の方にワクチン接種が勧められています。痛みを伴う発疹が特徴で、後遺症として「帯状疱疹後神経痛」が残ることもあります。

感染症は自分だけでなく、周囲の人にも影響を及ぼします。正しい知識と予防行動で、健康な毎日を守りましょう。



令和7年10月25日(土)に、スイッチON滝頭地区推進委員会を中心に行なったイベントには、雨天にもかかわらず、仮装をした多くの子どもたちが参加し、会場は賑わいました。初めての試みでしたが、地域の皆様の温かいご協力により無事に実施することができました。今後も、子どもから大人まで楽しめる催しを通じて、滝頭地区がさらに活気あふれる地域となることを、より一層願っています。



令和7年12月21日(日)に、西部連合自治会館にて行われたクリスマス会(共催:青少年指導員協議会)。乳幼児から小学生までが、様々なゲームに参加し楽しんでいました。子どもたちの笑顔と歓声が響き渡り、冬の寒さを忘れるような温かなひとときとなりました。準備から当日の手伝いまで、地区の担当者が協力し合い、子どもたちを見守りながら支える姿は、まさに「地域の絆」を感じさせるものでした。交流を深める素敵なお祭りで育まれた笑顔と絆が、これから「地域の力」となり、次世代へと受け継がれ、地域の未来を、さらに輝かせていくことになるでしょう。

生活支援コーディネーター 渡邊の



今日は、「滝頭グリーンクラブ」にズームイン!

活動の中心は、滝頭地域ケアプラザや隣接する新磯子ホームの花壇の手入れ、近隣の保育園の児童と交流を行いながら、保育園の花壇の種まきや、芋掘りの手伝いをしています。

雑草をみんなで抜いたり、花を植えながら笑い合ったり。土に触ることで自然と会話が広がり、月に一度の活動は達成感と元気を届けてくれます。普段、何気なく通り過ぎるケアプラザ周辺の花壇も、滝頭グリーンクラブの皆さんの手で美しく整えられているのです。皆さん、たまには歩みを少し緩めて眺めてみると、新しい発見があるかもしれません。花を植える手、土を耕す手、子どもたちと笑い合う声。一つひとつが地域の温かさを形にしているように感じています。

滝頭グリーンクラブに、ご興味のある方は、滝頭地域ケアプラザまで、お気軽にご連絡ください。

### 「滝頭グリーンクラブ」

活動場所:滝頭地域ケアプラザ花壇・

新磯子ホーム花壇・近隣保育園

活動日:毎月第4金曜日(8月は休み)

(第2金曜日の月もあります)

活動費:ボランティア活動保険料

350円/年