

### 芹が谷地域ケアプラザ部屋利用団体紹介

# 楽しいパソコン参加者募集

基本毎週水曜日にパソコンの練習をしています。一人一人のレベルに合わせて指導しますので初心者の方も大歓迎です。パソコンを学びたい方、興味のある方ぜひお問い合わせください。

活動日 毎週水曜日（月3回）9：30～11：30

参加費 1回500円

対象者 パソコンを持って来られる方ならどなたでも

申込み 芹が谷地域ケアプラザ 地域交流まで



## 芹が谷ケアプラザにて、 そよ風南の家パン販売開催中

毎月第1・3水曜日、12：30～13：00にて「そよ風南の家」のパン販売が行われています。当日はのぼり旗も立てています。

菓子パンや惣菜パンだけでなく、おこわや豆腐などなど、種類も豊富です。ぜひぜひお買い求めください。

★お持ち帰りOK もちろんその場でもお召し上がりいただけます♪



### ♪お知らせ♪



## 生活習慣病と認知症予防シリーズ 「認知症の種類」について

港南区役所から認知症の種類についてコラムをいただきました。

今号より、4回シリーズで掲載します。芹が谷通信中面にありますので興味のある方ぜひお読みください。



### 横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌



せりきんつうしん

# 第105号 芹が谷通信



横浜市港南区芹が谷2-16-12 TEL045-828-5181 FAX045-828-5182

ホームページアドレス <https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/>

発行元 社会福祉法人親善福祉協会 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

発行責任者 所長 長井 百合香 開館時間：月～土曜日 9～21時・日、祝日 9～17時

※施設点検日：毎月第4月曜日

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、各種事業を休止しておりましたが、感染防止策を講じながら、順次再開してまいります。一方で、引き続き、参加者数や活動内容等に制限がございます。利用予定の皆様にはご不便おかけしますが、何卒ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。各種事業は全て予約制となります。

予約などのお問合せは☎828-5181までご連絡ください。

## 芹が谷♪レコード喫茶♪

LPレコードで、クラシックを聴きながら、熏り高いコーヒーが楽しめます。やさしい音色に囲まれながら、優雅なひと時を過ごしませんか？



日時 11月27日(金) 13:30～15:00

対象 50歳以上の男性の方(男性と一緒になら女性も参加できます)

参加費 ￥100

申込み 11月10日(火)までにお申し込みください。(定員12名)

結果は11月15日までに連絡いたします。(10日以降も空いていれば受付可能です)

今後は月毎に予約制とします。希望者多数の場合は抽選となります。



## みんなのいこい場

### 11月～再開

コーヒーやお茶を飲みながら、交流する場としてぜひご利用ください。

当日は「そよ風南の家」のパン販売も行われており、ご購入いただいたパンはお持ち込みできます。(そよ風南の家のパン販売に関しましては中面をお読みください)

日時 毎月第1・3水曜日 12:00～13:30(入退室は自由です)

(11月18日はお休みです)

対象 どなたでも

参加費 ￥100

申込み 当日までに電話にて申込み(先着6名)



先月号のせりかふえ、開始時間の訂正

先月号のせりかふえの開催時間に誤りがありました。9：30～と表記しましたが、正しくは9：45～となりますのでお間違えのないよう、お願いいたします。

# 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 10・11月 (電話予約制)



◆介護者サロン「ほっ」と(年4回)◆  
 10月20日(火) 10:30~11:45  
 定員 先着6名 参加費 無料  
 予約 10/1~電話にて受付  
 ※今回は介護保険申請とケアマネージャーの役割をテーマにお話しします。介護保険申請~ケアサービスを利用するまでの流れについての内容です。これから介護保険申請される方やそのご家族にも分かりやすくお話しします。  
**※次回は12/15(火) 予定**

◆町のお医者さんと語ろう◆  
 毎月第1水曜日 13:30~14:45  
 予約優先 当日までに電話 12名  
 参加費 無料 対象 どなたでも  
 講師 豊福深奈先生(豊福医院医師)  
 協力医の豊福先生を囲んでのざっくばらんな茶話会です。今年度から開催日が第1水曜日に変更になりました。  
**※10月はお休み。次回11/4です**

◆芹が谷ステーション◆  
 毎月第3日曜日 9:30~11:00※時短  
 対象 概ね小学3年生まで  
 要予約 当日迄に電話 先着5組  
 参加費 無料  
 持ち物 マスク・タオル・レジャーシート  
 ※親子と一緒にプラレールを繋いで遊ぼう! 多目的ホールいっぱい線路を広げて電車を走らせよう!  
 当面の間、利用前と後にお子様も手洗いが必須となります。

◆ミドルリフレッシュ(月2回)◆  
 毎月第2第4火曜日 18:30~20:00  
 参加費 1500円/月(見学・体験可)  
 講師 中村幸貴氏(パラスティックトレーナーズ代表)  
 ※ミドル世代からのしっかり運動講座。再開したばかりで運動不足の方が増えている為、ストレッチを中心に始めています。初めての方も歓迎です!

日	月	火	水	木	金	土
				10月1日 	2日 団体優先予約 結果掲載日	3日
4日	5日 輝く明日①	6日	7日	8日	9日	10日 虹の会
11日	12日	13日 ミドルリフレッシュ	14日 たんぽぽ	15日	16日	17日 せりかふえ
18日 芹が谷 ステーション	19日 輝く明日②	20日 「ほっ」と	21日	22日	23日	24日 せりかふえ
25日 虹の会	26日 施設点検日 休館	27日 ミドルリフレッシュ	28日 たんぽぽ	29日	30日	31日 せりかふえ
11月1日	2日 輝く明日③ 団体優先予約 結果掲載日	3日 	4日 町のお医者さん と語ろう いこい場	5日 ドレミファ 倶楽部	6日	7日 せりかふえ
8日	9日 輝く明日④	10日 虹の会 ミドルリフレッシュ	11日 たんぽぽ	12日	13日	14日 せりかふえ
15日 芹が谷 ステーション	16日	17日	18日	19日	20日	21日 せりかふえ
22日	23日 施設点検日 休館	24日 ミドルリフレッシュ	25日 虹の会 たんぽぽ	26日	27日 レコード 喫茶	28日 せりかふえ
29日	30日	パンの日(そよ風南の家)…人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。当面の間、時間を変更し、毎月第1・3水曜日 12:30頃~13:00まで1階にて販売します。是非ご賞味ください。				

◆せりかふえ◆  
 毎週土曜日※除1日祝日 9:45~11:00※時短  
 要予約 10月の予約は10/10迄。  
 抽選 16名(10/13迄に結果連絡)  
 参加費 100円 対象 どなたでも  
 ※10/17~開催。10月17・24・31は感染症プチ講座と茶話会。  
 ※講座は3回とも同じ内容です。

◆あそびば たんぽぽ(月2回)◆  
 毎月第2・4水曜日 9:30~11:00※時短  
 要予約 当日迄に電話 先着5組  
 参加費 無料 対象 未就学児親子  
 ※参加時間は自由です。子どもを通じていろいろな発見をしましょう。  
 当面の間、利用前と後にお子様も手洗いが必須となります。

◆ドレミファクラブ(音楽&脳トレ)◆  
 毎月第1木曜日 10:00~11:00  
 要予約 当日迄に20名  
 参加費 500円/1回(初回無料)  
 音楽療法を使った健康教室です。  
 脳トレで認知症予防にも効果あり!  
**※11月から60分の講座に変更になります**

◆みんなのいこい場◆  
 毎月第1第3水曜日 12:00~13:30 時短  
 要予約 5名 参加費(飲物代込)100円  
 どなたでも気軽にご利用いただけます。  
 ※参加時間は自由です。食事の持込みもOK! ボランティアさんもお待ちしております  
**※時間を短縮して再開予定です**

◆レコード喫茶◆  
 毎月第4金曜日 13:30~15:00※時短  
 要予約 毎月10日迄に12名  
 参加費 100円  
 対象 50歳以上の男性  
 ※男性と一緒になら女性でも参加できます  
 LPレコードでクラシックを聴きながら薫り高いコーヒーを楽しめます。月に一度、優雅なひと時を過ごしませんか?

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在当施設では定期開催事業の人数を制限、時間も短縮し、順次再開を目指しております。当面の間は全ての事業が予約制となります。ご確認の上、ご参加ください。また事業参加には「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」のご協力が必須となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。なお、予約は全て電話にて受付いたします

# 生活習慣病と認知症予防シリーズ①

## 「認知症の種類」



執筆 鈴木ゆめ

横浜市立大学附属市民総合医療センター一般内科教授・部長

### <治らないものを認知症と呼ぶ>

いろいろ調べて、体調や病気の悪化による一過性の認知機能障害でないことがわかって「認知症」となります。わかった、わかった、じゃあ、その認知症は、治るの、治らないの？ 治りません。こう言うとみもふたもないと思われるかもしれませんが、これはことばのお約束で、治らないものを「認知症」と呼ぶのです。

### <認知症には種類がある>

認知症だからといって、アルツハイマー型認知症とは限りません。わが国のデータでも認知症のうち約7割がアルツハイマー型認知症といわれていますが、ほかにも種類があります。

アルツハイマー型認知症の特徴は、物忘れというより、新しいことを覚えられなくなる記憶力障害です。現在の年齢や今日の日付があやふやになります。人格は比較的保たれるので礼儀正しく、答えに窮すると取り繕いが上手です。

レビー小体型認知症は日によって症状に波があり、色鮮やかな幻覚や体の動かしにくさが目立ちます。

前頭側頭葉変性症のうち、前頭側頭型認知症は、昔ピック病といわれ、数は少ないのですがやや若い年齢で発病し、興奮や暴力といった目立つ症状があるので、認知症は周囲を困らせる恐ろしい病気だという誤解を与えてしまいました。感覚性失語といって、人の言っていることの意味が分からなくなることもしばしばあります。怒りっぽくなり、暴言ばかりでなく暴力にでる、社会規範が失われ、万引きのような反社会的行動もみられます。

また高齢者でこのような症状が現れたときは嗜銀顆粒性認知症といって、怒りっぽいアルツハイマー型認知症などと思わず、区別する必要があります。

血管性認知症は脳出血や脳梗塞で起こるので、認知機能のしっかりしているところとそうでないところがあって、まだらな印象を受けます。脳出血や脳梗塞をしたことがあり、片麻痺など、脳卒中の後遺症を伴うことが特徴です。

