さくら
Chaya Cafe
Salon / Other
さくら茶屋　TEL/FAX
０４５-５１６-８５６０
さくらカフェ　TEL
０４５-８７７-３８６６

３月８日西柴団地自治会館で講演会を予定しています

認知症カフェを検討中

少子高齢化が進み、認知症患者も予備軍を含めると全国で８００万人ともいわれ大きな社会的課題となってきています。「地域で支え合う街づくり」という観点から今回「認知症カフェ」という問題を考えてみます。

支え合う街作り　取り組みは必然

西柴では６５歳以上の高齢化率が４０％を超す地域があり、全国平均を上回る高齢化が進んでいます。必然的に「認知症」の問題にも取り組まざるを得ない状況が生まれています。

「認知症」は誰でもがなりうる病気で、それに周りの方がどう向き合うかで状況は大きく変わるといわれます。それだけに「地域住民がどう支え合うのか」が大切になっているのでしょう。

そこで今回、認知症問題を研究し、その対処を実践してきている「かわさき記念病院」の高橋正彦先生をお招きして「認知症カフェ」をテーマに講演会を予定しています。

「認知症カフェ」とは、自宅に引きこもりがちな認知症の人らが社会とつながる『まちの居場所』であると同時に、地域の中で認知症の知識を普及させ、住民同士が支え合うまちづくりとしても注目される取り組みです。

多くの皆さんとこうした問題を考えたいと思います。詳細は来月号で。

カフェでパスタ

「さくらカフェ」のランチはその日ごとの日替わり限定メニューを提供しています。常時お出しできるメニューとして、今年１月より、ロコモコ丼、カレーに加え、パスタ（ミート＆チーズクリーム）をご用意しました。どうぞご利用ください。

食と介護・とにかく楽しく

１月下旬。さくらカフェにて介護食士・長橋栄久子さんを招いて「食」の学習会を行いました。内容を紹介します。

介護される人の立場からすると、家族と同じ卓を囲み、同じ食事を摂ることこそ大きな楽しみであり、喜びです。好きなところで、好きな物を、好きな人と食べるのが基本といいます。

ある程度の年代になれば栄養分、塩分云々よりも、おいしくものを食べる！これが大事で、それが介護する側、される側、双方の免疫力アップにつながる、とのことでした。

点滴や錠剤ではなく、口から直接食べ物を摂ることの大切さも強調されました。それには工夫が必要で、きざみ食は食べにくいのでミキサー等を使って流動物にする、また缶詰をうまく活用する、高齢になるほど唾液の分泌が少なくなるのでトロ味を加える、といったアドバイスがあり、いくつか具体的な料理の作り方が説明されました。

作る側の負担を軽くするため冷蔵庫に材料を作り置きをしておく等、作る過程での工夫一つで、介護される人が、家族と共に同じ食事で卓を囲むことが可能になることを学びました。

一人で食事する際には、ラジオやテレビと会話するのも結構、とにかく楽しく食べましょう！というのが結論、参加者から質問が続出、豊富な体験談も語られ大いに盛り上がりました。

「食」についての学習会

、参加者のアンケートには「玉ねぎを擦って入れるシューマイを作る／フリートークが良かった／介護食のレシピを増やしたい／介護の体験談が聴けてよかった」等の声がありました。

私の街の昔ばなし

つながりステーション（金沢区活動支援センター、湘南八景「ほっこり」、「さくら茶屋」の協働の事業）が協力して取り組む「紙芝居」づくりが具体化してきました。

「さくら茶屋」では、金沢区内の赤井温泉や長浜に伝わる昔ばなしをとりあげ作成しました。

作成者は茶屋スタッフと協力者に担当していただき（文は富田麻枝さんと紅葉栄子さん、絵は「身代り観音」が上野修世さん、「赤い井戸」を三島祐美子さんと前田恵美子さん）素晴らしいものが出来上がりました。

活用については来月号でお知らせ致します。

約７００年前、長浜に押し寄せた津波で家などと同時に流された長浜の観音さまをめぐるお話です

平安時代のころ、「金沢七井」のひとつ、釜利谷にある「赤井」の井戸にまつわるお話です。

「NPOさくら茶屋」第5期へ

「さくら茶屋」は今年4月から、第５期に入ります。毎年この時期、私たちの活動を金銭的に応援していただく賛助会員（年間会費3,000円）の更新と、新たな会員の募集をさせて頂いております。継続活動に努力します。ご支援、ご協力よろしくお願い致します。

2月のポールウォーキング

２月のポールウォーキングは毎週土曜日の午前中「さくら茶屋」前に１０時に集合し、西柴近辺を１～２時間ウォーキングします。

２月は7日、14日、21日、28日（すべて土曜日）です。初めての方も大歓迎です。皆さん一緒に楽しくウォーキングしましょう。

この体験会の様子は、ホームページのトップページにある「ほっとサロン」にカーソルをあてると、「元気づくり」という項目がでてきます。そこをクリックすると見ることができます。ご覧ください。

海の公園：今年のどんど祭会場にて

「さくらカフェ」は横浜ウォーキングのリーダー設置店です

横浜市が「健康寿命日本一」を目指して進める「ウォーキングポイント」という事業。歩数計を希望者に配布し、３ヶ月毎に決められた歩数以上歩いた人を対象に抽選で商品券を進呈するという内容です。

横浜市は各人の歩数集計をインターネットで行いますが、その読み取り器（リーダー）を「さくらカフェ」にも設置しています。月曜～金曜（祝日休業）の10時～17時の時間帯が営業です。どうぞご利用下さい。

＜ ほっとサロン2月の催し ＞

介護者の集い　＜アキ薬局内にて開催＞
◆2月4日（水）１０時～

おしゃべりカフェ　＜さくらカフェにて＞
◆2月18日（水）10時～
行政書士さんを囲んで自由テーマでおしゃべり

お顔のエステ　＜アキ薬局内にて開催＞
◆2月9日（月）　10時～
10分 1,000円、20分 2,000円です

眉毛カット　＜アキ薬局内にて開催＞
◆2月23日（月）　10時～12時
カット500円、メイク200円をご用意下さい

ハンドトリートメント　＜アキ薬局内＞
◆2月13日（金）、27日（金）10時～
材料費代として500円をご用意下さい

整体・健康教室　＜アキ薬局内＞
◆2月17日（火）10時～　ご予約下さい
資料代などで 500円をご用意下さい

折り紙教室　＜さくらカフェにて開催＞
◆2月2日（月）10時～　月一回となります
材料費はご負担下さい

有賀体操　＜西柴団地自治会館にて開催＞
◆2月6日（金）10時～11時半
参加費無料、お気軽な服装でお出かけ下さい

ぼたんの会　＜西柴団地自治会館にて開催＞
◆2月27日（金）10時～
参加費300円、お茶とケーキがでます