# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

# 2月 鴨めーる

令和５年２月　第２４８号

**社会福祉法人　ふじ寿か会**
**横浜市鴨志田地域ケアプラザ**
青葉区鴨志田町５４７－３
TEL０４５－９６１－６９１１
FAX０４５－９６０－６０１１

## 薬剤師さんによる「お薬コラム」

株）クリエイトエス・ディー
横浜市青葉区エリア在宅担当
**薬剤師 吉田 良平 氏**

## 続編…ポリファーマシーに関連する話

**ポリファーマシーとは・・・・・**

「ポリ」（多くの、たくさんの意の言葉）と「ファーマシー」（薬剤、薬局の意の言葉）がくっついた造語で、意味は多剤併用に伴う薬による有害事象、つまり薬による望ましくない作用のリスク増加、飲み忘れ飲み間違い、QOL（生活の質）の低下が生じやすい状態のことをいいます。

**2月号では更に、注意したいことを加筆します。**

高齢になると複数の持病を持つ人が増えてきます。そして、病気の数だけ処方される薬も多くなります。70歳以上の高齢者では「6つ以上の薬」を使っていることも珍しくありません。この「6つ以上の薬」を服用していると副作用を起こす人が増えることがわかっています。

特に多い副作用がふらつき・転倒、物忘れです。ご自身が飲んでいる薬について気になることや、わからないことがあればお近くの薬局、薬剤師にご相談ください！

## あおばFPくらしの会共催「パートタイムの働き方：アドバイス講座」

**2月4日（土）開催**　【時間】10:00～11:30

これから働きたい方、働き方を変えたい方。
パートタイムの働き方を詳しく知りたい方。
収入別の壁を考える時に役立つ話他・・・

【対象・定員】 高校生以上　先着24名
【参加費】300円（資料代含む）
【持ち物】筆記用具、飲み物、マスク着用、上履き、外履き入れ

## 悠夕みのりサロン　健康口話編 ～活舌の話と朗読体験～

**2月22日(水)【時間】13:30～16:00**

日々のマスク生活で表情筋の衰えや活舌が悪くなっています。
講師を招いて素敵な朗読を聞いたり、ご自身でも短いセンテンスを声に出してみませんか？
お話をしながら、ゆったりとした楽しい時間を過ごしましょう。
【対象・定員】18歳以上　先着20名　【参加費】お一人400円（お茶とお菓子代含む）

## 子育てに役立つ・子どもに寄り添える自分探し・・・ セルフカウンセリング入門講座「大人が変われば子供も変わる」

講師　三田典子 氏
生涯学習セルフ・カウンセリング学会　専任講師他

**3月18日(土)【時間】13:30～15:00**

お時間がある方は15:00～茶話会があります。

手出し口出しをしない方がいいと
分かっていても言いたい、したいときありますね。
分かっていてもやめられない！分かっていてもやれない！そんな時は、やめられない、やれない気持ちを言葉にしてみましょう。【対象・定員】 子育て中の保護者　先着24名
【参加費】300円（資料・お茶代含む）
【持ち物】筆記用具、飲み物、マスク着用、上履き、外履き入れ

子育て支援

**表裏講座申込・問合せ先：鴨志田地域ケアプラザ　☎（961）6911**

来館時は上履き、外履き入れ、任意で飲料水をご持参ください。マスクを着用の上ご来館ください。

# 【令和５年２月の予定】

●予定に変更が生じる場合がございます。 ●来館者は全て、不織布マスク着用の上、上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ほっこりんこ（子育て相談会場） | 1.8.15.22日　※日程・時間共に区のHPを要確認 | | | | |
| 鴨志田ノルディック | 2日 | 18日 | | | ※時間は要確認 |
| 鴨のお茶の間 | 3日 | | ※要予約 | | １３:３０～１５:００ |
| はまちゃん体操 | 3日 | 17日 | ※要予約 | | １０:１０～１１:００ |
| ミニデイサービスひろがりサロン | 6日 | 13日 | 27日 | | ※内容や時間は要問合せ |
| 協力医による無料健康相談 | 7日 | 21日 | | | 13:30～14:30内　※要予約 |
| 親子のひろば　かも☆ん | 7日 | 21日 | ※要予約 | | １０:００～12:00 |
| 鴨志田ウォーキングクラブ | 8日 | | | | ※時間・コース要問合せ |
| かるがもクラブ（トーンチャイム） | 12日 | 26日 | | | １０:００～１１:３０ |
| シルバーリハビリ体操 | 14日 | 28日 | | | １４:００～１５:００ |
| かもまるリトミック | 14日 | | | | １０:１０～１０:５０ |
| ぬりえサロン　SAI | 17日 | | | | １３:００～１５:００ |
| あおば音楽遊びの会 | 18日 | | | | １１:００～１２:００ |
| 鴨ちゃん健康クラブ | 21日 | ※事前申込制 | | | |
| 介護者のつどい | 23日　１３:３０～１５:００ | | | | |
| 鴨の花のとも（生け花） | 25日 | ※事前申込制 | | | １０:００～１２:００ |

困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなどお気軽にお越しください。

## 企業連携講座　スマホ体験教室　開催！

【開催日】：2月10日・17日（金）全2日
【時間】10:00～12:00

不安解消！スマホのデモ機を使って
実際に操作できるチャンスです！
【講師】スマホアドバイザー（販売斡旋はいたしません）
【参加費】無料　【定員】各回先着20名（5名以上から開講
【対象】スマホを持っていないけれど、興味がある方、持とうと考えている方、スマホを持ち始めたが、操作に不安がある方

## かも★ん（親子のひろば）

かも★ん共催

0歳からの親と子のひろばです。
子どもを遊ばせながらお母さんやボランティアさんとお話ししませんか？　※概ね毎月第1・3火曜
開催日時：2月7日・21日（火）
10:00～12:00
【対象・定員】0歳児からの親子
申込み】電話または窓口
【参加費】1家族100円/回（飲み物付）　事前申込制

初めての方も気軽にご参加ください。

## 初心者PC講座

開催日時：2月6日（月）13:30～15:30
【対象・定員】18歳以上　先着6名
【申込み】電話または窓口
【参加費】500円　【持ち物】要問合せ

## おねがい

ご家庭に不要なタオル・タオル生地のボロ布がありましたら、鴨志田地域ケアプラザ（デイサービス用）にご寄付頂けると幸いです。

ご家庭に不要なオセロ、人生ゲームのようなボードゲームで比較的綺麗で不要なものがありましたら、ご寄付ください。
児童の遊びの場などで活用させていただきます。

～よろしくお願い申し上げます～

## 【所長から一言】

冬と春の節目である立春（2月4日頃）を過ぎれば暦の上では春。
立春以降の寒さを「残寒」「余寒」などと呼ぶわけですが、夏の「残暑」同様、「暦の上」と「身の上」では、やはり感じ方が違うもので、全然寒いですね。

社会福祉法人　ふじ寿か会　横浜市鴨志田地域ケアプラザ（青葉区鴨志田町547－３）
TEL（045)961－6911　　FAX (045)960－6011　HP　http://www.fujizuka.com/plaza/