

本庁第二地域包括だより



2025年
6月号

地域の 活動紹介

今年1月

「コミュニティサロンP+」に生まれ変わりました！

湘南内科医院に併設している「シニアジムP+」(日の出町1-7)は、

令和7年1月から「コミュニティサロンP+」と名称変更され、従来のシニア向けジムに

- ① 学びと憩いのサロン ② どなたでも大歓迎「火曜ふれあいカフェ」
- ③ 音楽療法ライブ「ハート♡カクテル」が加わり盛りだくさんになりました。

2月の「P+カフェ」の様子は、参加者20数名でテーブルを囲んで和気あいあい。

終了後のお茶タイムでは、「健康麻雀をやりたい！」と発案があり、4月から月1回限定メンバーで健康麻雀もスタートしました。また、1階の一室では、「火曜ふれあいカフェ」が毎週火曜日14:00～16:30で

開催。「家族介護者は、気が抜けない状態で日々過ごしている。少しでも一息つける場があれば」と野尻先生。誰でも参加でき、癒しや安らぎの空間を演出して、将来的にいろいろな方の居場所となることを目指しているそうです。(生活支援コーディネーター)

*「コミュニティサロンP+」で検索してみてください。



介護予防 認知症予防にも睡眠は重要

高齢になると基礎代謝量が低下、日中の活動量が低下することで

- ①若いときと比べて早寝早起き ②深い睡眠が減少
- ③睡眠時間が減少傾向 という睡眠の特徴があります。

しかし認知症予防に必要な睡眠時間は、約5.5時間程度と言われています(個人差はあります)。起きている間にアルツハイマー型認知症の原因となるアミロイドβは増え、寝ているときに減るということが分かってきました。質の良い睡眠の間に脳内アミロイドβが脳の血管から脳外へ排出されると言われています。質の良い睡眠をとるためには、起床時に日光を浴び、規則正しい生活や適度な運動を取り入れ、昼間の活動性を上げましょう。15時までに15～30分程度の昼寝をし、活動と休息のリズムを整えると、夜間の睡眠の質が良くなると言われています。またぬるめのお風呂に入ること、寝付きが良くなる効果が期待できます。(看護師)



令和7年度も特殊詐欺にご注意下さい！

令和6年における横須賀市内の被害総額は1億9,700万円に及んでいます

特殊詐欺の手口については、そのほとんどが「オレオレ詐欺」でしたが、最近では、警察官や行政機関の職員を名乗り、送金させたり、現金を要求する手口が発生しています。

～特殊詐欺の防止策～

- ・固定電話は、常に留守番電話に設定して、メッセージを聞いて知っている人だったら会話をするようにしましょう。
 - ・迷惑電話防止機能付き電話機を設置してもらうことも有効です。
 - ・「電話でお金のお話が出たら詐欺」と考え、早く電話を切り、すぐに相談しましょう。
- 社会福祉士

横須賀警察署【生活安全課】

8 2 2 - 0 1 1 0

横須賀消費生活センター

8 2 1 - 1 3 1 4

包括的・継続的ケアマネジメント支援



①ケアマネ支援（介護支援専門員向け研修会）

「どこから手をつけようか？多機関で深める支援の見立て」

令和7年6月4日開催。28名の参加予定



②包括的ケア会議（地域ケアシステム構築に向けての会議）

テーマ：「調整中」

令和7年10月1日開催ヴェルクよこすか6F大ホールにて改めて案内いたします。スケジュールの確保をお願いします。



地域のケースで困難性のある方など
相談に応じます。

地域ケア個別会議を

行うなど一緒に考えてみましょう！



本庁第二地域包括支援センター

三春町2-12 三春コミュニティセンター内

☎ 046 (824) 3253

地域包括だよりは

ホームページからダウンロードできます。

<https://yokosuka-kfz.or.jp>

4月に入職しました
主任介護支援専門員の

こしだ

越田みゆきです

ケアマネ歴26年

新人ならぬ珍人です

経験だけはある

私ですが

よろしくお願いします

