



# リーベ川島

あいさつで地域に広がる笑顔の輪



横浜市川島地域ケアプラザ

〒240-0045

横浜市保土ヶ谷区川島町 360-2

☎ 045-370-1550

Fax 045-744-6443

発行責任者 所長 早川 尚希

令和3年 4月1日 発行

美しい花々が咲き、気候が穏やかで過ごしやすい季節となりました。心も踊りだす季節ですが感染症予防も意識して好季節をお楽しみください。今年度12月に川島地域ケアプラザはおかげ様で10周年を迎えます。感染状況を見ながらではありますが、地域の皆様に感謝の気持ちをお伝えできるよう取り組んで参ります。今後も地域の皆様とともに歩んで参ります。どうぞよろしくお願いたします。

ーインスタグラム



## 男みがき塾 プレゼント

### 4月8日(木) わがまち川島散策 (雨天中止)

集合解散場所：川島地域ケアプラザ

時間：10時集合 ～ 12時頃解散

参加費：無料

持ち物・服装：水分補給・汗拭き・マスク・歩きやすい靴

★電話または受付で事前にお申込ください。

★お出かけ前に検温などの健康観察をお願いします。

男性限定の講座

(概ね60歳以上対象)を

月1回テーマを変えて開催!!

川島地域ケアプラザから川島町、西川島町の史跡をめぐる約2時間のコースです。

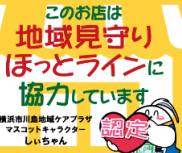
御嶽神社・禅導庵跡・松月庵 などに立ち寄ります。

担当 戸川・阿部



広がっています!見守りの輪!  
地域見守りほっとライン  
取り組み紹介

このステッカー  
見かけたこと  
ありますか?



地域見守りほっとラインの  
協力店舗の目印です!

地域見守りほっとライン協力店舗を、「リーベ川島」にて毎月紹介中!



シューズ&  
ウェア  
タカツカ



ロースト  
カフェ



河原屋  
酒店



ことぶき  
屋

横浜西谷  
郵便局



JA 横浜  
保土ヶ谷  
支店



和食処  
栄



フルーツ  
よしのや



取材へのご協力ありがとうございました!

◀地域見守りほっとラインとは?▶

西谷町・川島町・東川島町にお住まいのご高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の皆様と横浜市川島地域ケアプラザが協力し、さりげなく見守っていく取組です。



駐車場ご利用について  
ご協力のお願い

駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関でお越し頂くようお願いいたします。駐車場利用をご希望の方は事前にお問合わせ頂くか、近隣の有料駐車場をご利用ください。ご協力の程よろしくお願い致します。



血管には心臓から手足に向かって流れる「動脈」と手足から心臓にかえる「静脈」があってこの中を血液が流れています。動脈に血液を送り出す際は心臓がポンプの役割を果たしますが、静脈は手足の筋肉や弁などの働きによって血液を心臓に送りからだ全体の血液を循環させます。

このように静脈の流れは、歩行や手足の運動に伴う筋肉の収縮に助けられています。長時間同じ姿勢のまま足を動かさずにいると静脈の流れが悪くなり血液の塊（血栓）ができやすくなります。また、外傷や手術、妊娠、血液が凝固しやすい病気、経口避妊薬（ピル）服用などによっても血液は凝固しやすくなります。

このようにして手足の静脈に血栓ができるのが「深部静脈血栓症」で、できた血栓が血管の中を流れていき、肺の動脈に詰まる病気が「肺塞栓症」です。「深部静脈血栓症」と「肺塞栓症」は連続した病気なのでこの2つを合わせて「静脈血栓塞栓症」（VTE）と呼ばれています。完全に血管が詰まる場合はむくみ、痛み、変色などの症状が出やすいですが、血栓が小さい場合や血管の中で浮いているような血栓の場合は自覚症状がありません。この血栓が血流にのって肺に移動し肺の動脈を詰まらせると「肺塞栓症」を起こします。ひどい場合は、胸の痛みや呼吸困難などの自覚症状が出ます。最悪の場合には死に至ることもあります。

この静脈血栓塞栓症を予防するには、飛行機や車、電車で長時間移動する場合はかかとを上げたり下げたりしたり、両方のもも、ふくらはぎをマッサージしたりすることが大切です。さらに4日以上以上のベッドでの安静が必要な場合や、イスに一日中座っていなければならない場合なども気を付けましょう。

川島地域ケアプラザで定期開催しているイベント情報



館内で活動可能な内容のみ段階的に再開しております。**予約定員制**が基本です。感染症予防のため、ご来館時のマスク着用と体調が不安な時はご参加をお控えください。

事業名	実施予定日	内容	定員	参加費
篠崎先生の健康相談 第1水曜日	4月7日(水) 14時~16時	担当:篠崎医院 篠崎隆院長	4組 予約優先	無料
ほっとホット茶屋 第2・4火曜日	4月13日 27日(火) 要予約 10時~12時	地域の皆様と交流したりボランティアの方の読み聞かせを楽しんだりします。	20名	50円
ぴーすらんど 絵本読み聞かせ会 第2水曜日	要予約 4月14日(水) 11時~11時40分 ※開始時間変更	親子8組定員の予約制で、ボランティアの方による「絵本読み聞かせおはなし会」に内容を限定して実施します。	親子 8組	無料
ぺこぼこ教室 第4水曜日	要予約 4月28日(水) 10時~11時 11時~個別相談対応	親子6組定員の予約制で親子タッピング、親子リズム歩行に内容を限定して実施します。	親子 6組	無料
室内スポーツポッチャ 第4土曜日	要予約 4月24日(土) 10時~12時	館内はもちろん参加者の皆さまにも感染症対策にご協力頂き実施します。	15名	無料

広報誌発行時点で実施が決定しているイベントのみ掲載しています。そのほかのイベントは、感染症予防の観点で開催を見合わせております。掲載しているイベントも、今後の状況でやむを得ず予定変更や中止にすることがございます。

ケアプラザ事業のお知らせ

感染症予防のため、ご来館時のマスク着用と体調が不安な時はご参加をお控えください。また、上履き、靴袋の持参にご協力をお願いいたします。