



# 豊田地域ケアプラザ イベントカレンダー 4月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
<p>新型コロナウイルスの影響で活動に制限をかけていましたが、4月から少しずつ元に戻します。ただし、拡大状況に応じて、中止または予定が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>				<p>子育てティーサロン 10:00-11:30</p> <p>和田先生の健康相談 13:00-14:00</p>	<p>10時からに戻します。</p>	
4	5	6	7	8	9	10 休館日
<p>3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15</p>	<p>14時までに戻します。</p>					<p>デイサービスは通常営業</p>
11	12	13	14	15	16	17
<p>スクエアステップ 10:00-11:30</p>	<p>親子の広場 ぼっかぼか 10:00-14:00</p>		<p>みんなでカレーを食べよう!</p>	<p>子育てティーサロン 10:00-11:30</p>	<p>中面に和田Dr.のコラムを掲載しています!</p>	
<p>レコード喫茶 13:30-15:30 参加費:100円</p>	<p>3ヵ月ぶりの再開です!</p>		<p>たまり場とよだ 16:30~18:30 豊田地区センター2階</p>	<p>和田先生の健康相談 13:00-14:00</p>		
18	19	20	21	22	23	24
		<p>久しぶりに全員で行います。抹茶も再開!</p>				<p>豊田地域ケアプラザ マスコットキャラクター りっぶるん</p>
<p>3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15</p>		<p>ご近所茶話会 13:30-15:00 参加費:100円</p>	<p>子育てサロンの～びのび 10:00-11:30 千秀センター</p>			
25	26	27	28	29	30	
<p>スクエアステップ 10:00-11:30</p> <p>3B体操 A:高齢者体操 13:00-14:30 B:中高年体操 14:45-16:15</p>	<p>金井町スクエアステップ 10:00-11:30 金井町内会館</p>	<p>AIAIAIの会 13:30-15:30 飯島町内会館</p>	<p>介護者のつどい 10:00-12:00</p>			

ブログ時々更新中。ケアプラザ事業のほか、地域の行事等も紹介しています。見てね!

<http://toyodayori.sblo.jp/>

# 豊田 地域ケアプラザ だより 4 2022

Toyoda community care plaza NEWS



## 趣味をいかした集いの場 ～手作りとおしゃべりが楽しい!～

地域には趣味を生かした様々な集いの場があります。その中でも今回は、手作り好きな方たちの集いの場を紹介します。～中面に関連記事掲載～



地域には、手作りが大好きな方々が集まる集いの場があります。年齢を重ねると目が見えにくくなったり、手先の動きが悪くなったりといったこともあります。好きなことはいつまでも続けたいもの。できない部分は、できる人をお願いしながら、楽しく、おしゃべりしながら指先を動かすことは、心や体の健康にもよさそうです。

今回お邪魔したのは、富士見台自治会館で月3回活動している「富士見台なでしこの会」。毎回10名ほどの仲間が集まり、各々作りたいものを作成しています。

この日は、キルティングのお正月飾りをみんなで作成中。「いつもは、みんな違うものを作っているんだけど、ひとりが作ったら、『私も作りたい!』とみんなが言ったから、今回はみんなで同じ作品を作っているのよ」と、代表の山崎さん。お正月は終わったばかりではありますが、来年のお正月に向けて、あせらずゆっくり作っています。

苦手なところは、得意な人に手伝ってもらいながら、それぞれのペースで針を進めます。見本はありますが、柄の選び方や縫い方の違いで、それぞれの個性があらわれて、見比べるのも楽しいです。

中には、おしゃべりを楽しみに参加されている方もいて、毎回お茶の時間も大切にしています。部屋のあちこちで、作りかけの作品を見せ合って、縫い方のコツなどを楽しそうに教え合っている姿が印象的でした。



### <富士見台なでしこの会>

活動日時：第1・2・3月曜日  
10時～12時  
活動場所：富士見台自治会館



<芙蓉台手芸クラブの作品>

### <ホビー（長沼町）>

編み物を中心に、手作りのものづくりをしています。参加者は、毎回10名ほど。新型コロナウイルス流行の前は、午前から夕方までの活動。お昼はみんなで作ってみんなで食べて、それが楽しみで来ている方もいました。今は、半日のみの活動になってしまいましたが、みんなでおしゃべりしながら、楽しんでいます。

活動日時：第1・3火曜日 13時～16時  
活動場所：長沼コミュニティ館



<ツツジの会の作品>

### <積み木（本郷台）>

積み木の拠点では、いくつもの手作りができる活動があります。詳細は、直接NPO法人積み木（TEL：894-9963）までお問い合わせください。

- ◆つるし雛：第2水曜日
- ◆ちりめん細工：第3水曜日
- ◆編み物：第4月曜日
- ※時間はいずれも10時～12時

### <ツツジの会（飯島団地）>

指の運動もかねて、20～30分ほどで作れる季節の折り紙を作っています。あとは、皆さんが楽しみにしている、おしゃべりの時間。新型コロナウイルスの流行でR2年度は、休止にした時期もありましたが、顔を合わせる機会、人と交流する機会が減ってしまったことへのリスクを考え、気を付けながら活動しています。

活動日時：第4火曜日 10時～12時  
活動場所：飯島団地集会所



この日のメニューは、「チキンライス」。メニューを発表すると、皆さんから拍手が!

## チョイ見せ! 豊田デイサービス

～朝のごあいさつ～

朝の送迎車によるお迎えが終わると、10:15からは、職員からの朝の挨拶が始まります。季節や最近のニュースなど、その時々テーマについて話したり、1日の予定をお伝えします。

特に昼食のメニューは、皆さんが毎回楽しみにしてくださっています。利用者さんの元気な顔がそよい、いよいよデイサービスの1日のスタートです!

和  
田  
雄  
偉  
D  
r.  
の  
た  
め  
に  
な  
る  
こ  
う  
し



## 血圧の理想と現実

高血圧症で多くの方が降圧剤を服用しています。一日の血圧は、刻々大きく変化します。特に緊張や、運動は大きな変化要因です。以前は140/90、現在は外来血圧で130/80以下が理想とされています。血圧が低いほど、血管障害は減ります。

血圧測定条件は、安静時、座位、腕は心臓の高さ、等いろいろ言われます。しかし同じ条件で何度も図ると、その度に変化します。病院では高く、自宅では低い人も、又医師の前では高くなる人もいます（いわゆる白衣高血圧症）。「以前高かったから又高くないか」、と思うだけで、血圧は上がります。

図る度の数値はそれなりに正しいと考えますが、血圧とは極めていい加減なものであり、一回一回の血圧はあまり気にする必要はありません。自宅でのんびりしている時の平均的値が、ある程度の範囲にあれば良いと考えましょう。治療により血圧が理想値に達している人は、わずか20%です。強力な治療で薬を増やしてもこんなものです。薬の副作用、医療費、血圧による合併症、その辺のバランスをどう考えるかが問題です。

和田先生による健康相談は、豊田地域ケアプラザで、毎月第1・3金曜日13時～14時で開催中！（要予約）