

中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

※赤色の枠は参加費無料です。

中途障害の会 和輪話の会

毎月第2木曜
13:30~15:00
6/13・7/11
8月はお休み

にじのかけはし

10:30~11:30
定員25名
6/8・7/13・8/10

参加費
100円

レコードカフェ

毎月第2土曜
12:30~14:00
定員10名
6/8・7/13・8/10
4月から参加費がかかります

参加費
100円

介護者の集い ひまわりの会

毎月第2水曜
13:30~15:00
6/12・7/10
8月はお休み

レインボーランド

☆身近な居場所☆
毎週月曜日
10:00~14:00
対象：小学生から中学生

行こう！健康！！

いつまでも若々しく！
6/28 10:00~11:30
対象：65歳以上の方で介護認定を受けていない方

スーパーキッズボランティア大募集

中屋敷地域ケアプラザでは小学生ボランティアを募集します！
「みんなのはたけ」のお世話や中屋敷地域ケアプラザの事業のお手伝いなど地域の方々のために活動します！
活動日は、主に月に1~2回、土曜日または日曜日です。
自分ができる時にできることをするので、気楽に参加してください。

お知らせ

障がい者余暇支援
Young Generation

スタイルN

次回は7月7日(日)
14:00~15:30

認知症カフェ

カフェ カルム

偶数月/第3土曜
13:30~15:00

参加費
200円

場所：瀬谷区瀬谷5-15-6

カフェ・ド・せや

奇数月/第4日曜
13:30~15:00

参加費
100円

場所：中屋敷地域ケアプラザ

さくらの会

見学OK
お待ちしております

毎月第1,3月曜日/15:00~16:00
会費：600円/回
内容：ストレッチや筋トレ



とにかく笑いの絶えないグループ。
明るく元気いっぱいの先生とメンバーで新しいメンバーもすぐに打ち解けてしまいます！
男女問わず是非ご参加ください。

※感染症の拡大状況により中止になる場合があります。中屋敷地域ケアプラザまでお問い合わせください。

編集後記

5月に3日間連続開催した「ケアプラザまつり」。多くの地域の皆さまにご来場いただき、ありがとうございました！おかげ様で盛大に終わることができました。
またボランティアさんや民生委員さんなどに、ご協力いただけましたこと、感謝しています。
来年も開催したいと思いますので、皆さま、どうぞよろしくお願い致します！！

申し込み・問合せ 中屋敷地域ケアプラザ 303-8100

★駐車場に限りがございます。ご来所の際は公共交通機関をご利用ください。

※お申込み等でお預かりする個人情報、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。

ケアプラザ通信

ウォーカー

令和6年6月号

社会福祉法人 誠幸会
横浜市中屋敷地域ケアプラザ
横浜市中屋敷2-18-6
所長 押野治夫
TEL 045-303-8100
FAX 045-303-8111

中屋敷地域ケアプラザ
Instagram



<http://i-seikoukai.or.jp/facility/606>

中屋敷地域ケアプラザエリアの子育てサロンです！

いちごクラブ

毎月第2木曜日
10:00~11:00
奇数月：瀬谷中央公園集会所
偶数月：神明社
6/13 骨盤セラピー
7/11 影絵&お話し会
※8月はお休み

☆おいでおいで☆

偶数月第1水曜日
10:00~11:00
本郷第4ふれあい会館
6/4 人形劇いちにのさん
8/7 公園どろんこ水遊び
※6.10月はあじさいプラザ



子育てお母さんのつどい

毎月10日
10:00~11:30
細谷戸第2集会所
6/10・7/10 親子遊び
8/10 プール遊び
※8月のみ細谷戸第1集会所
※R7.1月はお休み

タッチ

毎月第3木曜日
10:00~11:30
中屋敷地域ケアプラザ
6/20 骨盤セラピー
7/18 親子ヨガ
※8月.R7.1月はお休み

ひろば「きりかぶ」

火・木・金（利用料有り）
10:00~15:00
瀬谷区五貫目町16-18
※祝日、お盆時期
年末年始休み

県立瀬谷支援学校出張にんにく販売

瀬谷支援学校の生徒さんが育てた美味しくてりっぱなニンニク
前回の販売も列ができるほど大人気！
数に限りがありますが、ぜひお買い物にいらしてください！



7/2 (火)
13:20~13:50

中屋敷地域ケアプラザ
エントランスにて販売

ひとたま100円

ケアプラザへお越しの際はマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。

お問合せ：中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100

ご存じですか？「フレイル」

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

老化 認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど

病気 高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など



フレイル予防4つの柱

運動

動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持



口腔



噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながるオーラルフレイル（お口の機能の衰え）の予防

社会参加



外出・交流・参加で人や地域とつながる

こころとからだの健康を維持するために人とつながること、地域社会に参加

栄養



まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

全身の衰えにつながる可能性のある痩せや栄養状態の低下（低栄養）を予防

カフェ・ド・セヤ

7月28日（日）13：30～15：00

☆お薬の正しい飲み方講座

講師：カワセ薬局薬剤師 星 友和 氏

☆歌のコーナー

☆ちょこっと体操



参加費200円

★申込み問合せ

中屋敷地域ケアプラザ

新職員紹介

地域活動交流サブコーディネーターとして入職しました。地域の皆さまに早く顔と名前を覚えていただき、貢献できるように頑張ります！



生活支援体制整備

スマホ・パソコンよろず相談

5月より曜日がかわりました！



毎月第3月曜日9：00～11：45

いまさら聞けないスマホやパソコンのお困り事など何でもご相談ください。おひとり30分の個別相談で生活支援コーディネーターの大井が対応させていただきます！

※申込み制です。



ご相談等で包括支援センターへご来所の際は一度ご連絡ください。対応できる職員が訪問等で不在の場合があります。

お問い合わせ：中屋敷地域ケアプラザ

電話 303-8100



福祉用具レンタルのお話し

日常の動作で悩みが生じたら、ケアマネジャーや包括支援センターにご相談ください！

例えば…

歩くことがちょっと不安になった



お風呂に入ることが大変になってきた



など…



介護保険の認定が下りたら、**歩行器**や**手すり**の**レンタル**などが受けられます。
(車いすや介護用ベット等は介護度によってレンタルの規制があります)



生活環境を見直し適切な福祉用具利用のご提案をします！



ケアマネジャー募集中です♪
中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援 (ケアマネジャー)

デイサービス通信



皆さまの笑顔が、家族の安心・職員の喜び

今日も元気に活動中！ **中屋敷デイサービス**

新しいカルチャー教室が始まります。

○折り紙アート教室「おりくる」

折り紙を使って、季節感あふれる素敵な作品をつくります。
手先の運動をしながら童心にかえり楽しみましょう♪
奇数月の水曜日に開催中！（材料費100円）



他にもデイサービスのたのしい手作業プログラム♪

・筆の会（書道）



・パステルアート



・ペーパークイリング



デイサービスご利用の皆さまのご参加をおまちしています！

○フラワーアレンジメント再始動♪

同じお花を使っても仕上がりは、人それぞれ♪



大好評の教室！

奇数月は火曜日/偶数月は水曜日に開催中！
(材料費800円)

日本財団より送迎車が
寄贈されました！



新しい車に職員も
利用者さまもニコニコ♪

大切にに使わせて
いただきます！

チラシや広告で作ったゴミ箱
を毎日活用しています。



ご寄付いただくと
うれしいです。♪

よろしくお祈りします！

デイサービスでは、いつでも**見学を受け付けて**います。（送迎も承っています！）

通所介護（デイサービス） 相談員 山崎、山宮、木村、佐藤 ☎271-1034（直通）