

5月 ケアプラザ活動カレンダー						
* 中止や延期になる場合があります						
日	月	火	水	木	金	土
ケアプラザ事業のみ掲載 黒：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業 桃：生活支援体制整備事業 橙：地域活動交流と生活支援共催事業 青：地域包括支援センターと生活支援共催事業 茶：障がい事業所製品販売					1	2
					※1日～6日はコロナウイルス感染拡大防止に伴い貸館中止となっております。	
3	4	5	6	7	8	9
			休館日	10時～ 子育てサロン mam-mam		
10	11	12	13	14	15	16
13時～ ふらっとサロン	10時～ ミディ 18時～ みんなの学習室		10時～ ゆったり体操教室 10時～無料法律相談 13時30分～医療相談 14時～介護者の集い	10時～ GOGO！健康教室		
17	18	19	20	21	22	23
	9時30分～ 親子のフリースペース	18時～ みんなの学習室		10時～ GOGO！健康教室	11時30分 こんがり工房パン販売	
24	25	26	27	28	29	30
13時～ ふらっとサロン	18時～ みんなの学習室		10時～ ゆったり体操教室			
31						

ケアプラザパート職員募集

【職 種】地域活動交流 サブコーディネーター

【勤務時間】①8時30分～17時30分
(第2木曜日 12時～21時の勤務あり)
②17時～21時
(第2木曜日 12時～21時の勤務あり)
①週2～3日 土日祝含むシフト勤務
②月・水・金・第2木曜日

【時 給】1020円

【業務内容】貸室管理業務・受付対応
自主事業の準備・運営
事務作業(PC入力あり)
閉館業務(②のみ)

※自転車に乗れる方、車の運転のできる方



【職 種】厨房職員

【勤務時間】9時15分～16時15分 週2～3日

【時 給】1020円

【業務内容】テイスービスのご利用者様への昼食を作るお仕事

※経験者・有資格者(栄養士・調理師等)尚可

【問い合わせ先】360-5095(担当:紺野)

職員紹介



私は『李 佳(り・じゃ)』です。
中国から来ました。
日本に来て7年です。
介護の仕事は初めてですが
よろしくお願いいたします。

貸館利用について

ケアプラザには地域活動のために利用できる部屋(多目的室定員60名・地域ケアルーム定員18名ボランティアルーム定員18名・調理室定員10名)があり、活動内容が福祉・保健活動の支援や交流に関する事なら無料で利用できます。
無料で部屋を借りる場合は、団体登録が必要です。
申込方法の詳細や部屋の空き状況については
ケアプラザにお問合せください。

休館日 毎月第1水曜日

現在5月6日(水)までコロナウィルス感染拡大防止に伴い貸館中止となっております。



ケアプラかわら版

第134号 5月号 (令和2年4月24日発行)

社会福祉法人 誠幸会
横浜市南希望が丘地域ケアプラザ
横浜市旭区南希望が丘7-2-3
☎360-5095 FAX 360-1198
✉nanki_cp@i-seikoukai.or.jp

所長 紺野 智子

新型コロナウイルスを防ぐには

日常生活で気を付けること

まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

持病がある方、高齢の方は、できるだけ人混みの多い場所を避けるなど、より一層注意してください。

発熱等の風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んでください。

発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録してください。

自主事業などの実施について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の健康被害等を考慮し、自主事業を中止とさせていただきます。
詳しくはケアプラザまで、お電話にてお問合せください。
ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

【問い合わせ先】045-360-5095

子育てサロンmam-mam

【日 時】毎月第1木曜日 10時～11時30分

【場 所】多目的室

【対 象】0歳児～未就園児の親子

【参加費】1組100円 事前申し込み不要

【持ち物】水分補給ができるもの

サロンの後半に、ママを対象としたヨガを行います。動きやすい服装でお越しください。

親子のフリースペース

親子の遊び場として、交流の場として
ケアプラザのお部屋を開放しています。

【日 時】毎月第3月曜日 9時30分～11時30分

【場 所】多目的室

【参加費】無料 出入り自由



ふらっとサロン



地域のみなさんの交流の場として、喫茶を開催しています。小さいお子様連れでも、障がいのある方でも、どなたでもお気軽にお越しください。

【日 時】毎月第2・4日曜日 13時～15時30分

【場 所】地域ケアルーム・ボランティアルーム

【メニュー】ケーキセット 200円
ケーキ単品 150円

障がい事業所製品販売のご案内

自主事業や貸館の実施状況によって、販売の実施等を決定させていただきます。
5月の販売についてはケアプラザまで、お電話にてお問合せ下さい。



こどもの利用について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の健康被害等を考慮し、当面の間、こどものふれあいホールの利用を中止させていただきます。
再開につきましては館内掲示等でお知らせいたします。
ご理解とご協力の程お願い申し上げます。



お申込み・お問い合わせは南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流まで ☎360-5095



地域包括支援センターからのお知らせ



自宅でできる運動・脳トレ

新型コロナウイルス感染症の蔓延を防ぐため、不要不急の外出の自粛が求められていますが、家の中でじっとしていると筋力や体力も落ちてしまいます。自宅でできる運動や脳トレを取り入れ健康を保てるようにしましょう。ラジオ体操や横浜市が開発した20種類の運動からなる「ハマトレ」もおすすです。また、人混みを避けたいうで

ハマトレ

0



新型コロナウイルスに便乗した悪質商法に注意しましょう

「給付金があるので口座番号を教えてください」「コロナウィルスの検査が無料で受けられるのでマイナンバーカードが必要」「水道管がウィルスに汚染されているので調査のため訪問したい」等の新型コロナウイルス対策に便乗した詐欺に関する相談が消費生活センターに寄せられています。口座情報や暗証番号を教えたり、現金やカードを渡すことは絶対にしないでください。不審に思った場合は消費者ホットライン「188（いやや！）」に相談しましょう。※最寄りの消費生活センター等をご案内する3桁の電話番号です。

事業の実施については、新型コロナウイルス感染症対策のため中止・延期場合があります

司法書士による

無料法律相談

相続問題・遺言・成年後見等について、司法書士の先生が地域の皆様のご相談にのってくださいます。相談を希望される方はお気軽にお申込みください。

相談日：奇数月第2水曜日 10:00～11:00

2020年 5月13日/ 7月8日/ 9月8日/ 11月11日
2021年 1月13日/ 3月10日

場所：南希望が丘地域ケアプラザ 2階相談室

協力機関：小松崇司法書士事務所
費用：無料
申込み：事前予約制 電話または窓口にて受付



*南希望が丘地域ケアプラザ担当圏域の方を優先します。
*1回の相談は概ね30分となります。
*家族や支援者の方の相談も可能です。
*日程が変更になる場合もあります。

☆お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・池田・大八木

生活支援コーディネーター通信

(46)

～こんな時だからこそ～

地域にはたくさんのお見守り活動やささあい活動があります。平常時に地域の皆さんがこんな活動ができたから地域の中でちょっと困っている人のお手伝いやお互いの支えあいになるのではないかと考え、様々な活動を実行されてきていると思います。新型コロナウイルスの感染予防対策として、人が集まることやみんなで一緒に活動することが難しくなっている今、いろんな活動が止まらざるをえない状況になっています。

昨年10月より地域の皆さんと移動スーパーがタッグを組んで始まった移動スーパーの施行販売も半年以上がたちました。スタート当時はまさか今のような緊急事態になるなんて思いもよらなかったことと思いますが、各販売場所でお手伝いをしてくれている地域のボランティアの皆さんは「**こんなときだからこそ必要だよ**ね」と、変わらずの活動をしてきています。また、移動販売のスタッフも「**今こそ、必要な時なので**」とアルコール除菌や買い物時に使用してもらうようビニール手袋なども用意して、十分な予防対策を取りながら、販売を行っています。買い物に来る方の中には「今週はいつも買い物に連れて行ってくれる娘が外出自粛のため来られなかったけど、ここで買い物ができるから助かる」という高齢女性や、赤ちゃんを抱っこして買い物に来る若いママ、歩くのが少し困難な方など「**近いからこれ**」と言った方が増えてきているように思われます。また、縁の下での力持的な役割を担う方もたくさんいて、老人会の友愛活動で買物したものを届けたり、そっとのぼりの棒をいれる筒を設置してくれたり、本当に地域の民生さんやボランティアさん等様々な方がお互い声を掛けあっていろんな繋がりを見せてきています。また、善部西での移動販売時にボランティアさんが駅から道に迷って歩いていた緑区の高齢男性に声をかけて無事に保護することができたなんてお話もお聞きしました。「**生活に必要な買い物**」「**ゆるやかな見守り**」「**地域のネットワークのさらなる強化**」、。平常時から地域のささあいの活動が「こんな時だからこそ」大きな役割を果たすんだと、地域の皆さんの活動を見て、改めて感じました。その他たくさんの地域の活動を今後も紹介していきたいです！



☆皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えてください☆ 生活支援コーディネーター 木原まで

デイサービス通信



日本横断ウルトラクイズpart2

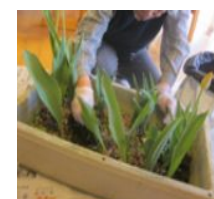
◎先月に引き続きイベントのクイズ大会を行いました。クイズの内容もガラッと変わり、簡単に答えられる方や勘頼みで答えられる方々でした。ほぼパーフェクトで答えを正解される方がいっしょり、皆さんから拍手喝采を浴びられていました。



変わり風呂



◎3月の変わり風呂は大根風呂でした。「大根 だけじゃつまらない！」と職員が案山子を作っていました。4月はコーヒー風呂を行いました。5月はしょうぶ湯と緑茶風呂です。入るだけでなく目でも楽しんでいただきます。



ひだまりルーム

◎ひだまりルームで育てているチューリップと苺が大きくなりました。苗を植えてから3年経ちますが毎年花を咲かせてくれます。土を入れ水やりを行ってくれたおかげで今年もきれいな花が見られそうです。今年は野菜を育てていきます！

見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・栗澤・佐々木まで

居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信



～ヘルパーさんに何が頼める？～



介護が必要な方が、自分らしく、自立した生活ができるよう、適切なサポートを行うのが、介護保険制度です。ヘルパーさんはいわゆる家政婦さんではありません。お願いすれば何でもしてくれるかと言えばちょっと違います。『身辺のお世話』ではなく、『自立した生活の支援』を行うためのものだからです。できることは自分でする、できないことはヘルパーさんが手助けすることで、残された身体の機能を活かしながら、自分らしく生活を送ることが可能になります。

1人で困っている家事もヘルパーさんと一緒に行うことで気持ちも向上し、生活にもメリハリが出てきます。

また日常のちょっとした用事や困りごとを引き受けてもらいたい場合は、民間サービス、ボランティア、シルバー人材派遣などもあるので覚えておくとても便利です。

『やってもらう』という考え方から脱して、『**どんなサポートが必要か**』という視点で生活を見つめ直してみましょう。『**やりたいこと**』『**実現したい生活**』が明確となり、充実したものになるはずですよ。



*新型コロナウイルス影響の中、十分な感染防止対策を前提として、必要なサービスが継続的に提供されることが重要と都道府県等より言われています。各事業所によっても対応方法が異なるので、不明な点は担当ケアマネジャーまでご連絡いただければと思います。



私たちケアマネジャーがご対応いたします！ぜひご相談ください 北澤・木幡・坂場まで