

6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
	1 部屋貸し抽選会 中止	2 18時～ みんなの学習室	3 休館日	4 子育てサロン mam-mam 中止	5	6 歌声喫茶 中止
7	8 ミディ 中止 18時～ みんなの学習室	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	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			
13時～ ふらっとサロン	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～ ゆったり体操教室	10時～ シニアサポーター ひまわり		
13時～ ふらっとサロン	18時～ みんなの学習室					

ケアプラザパート職員募集

募集中!

【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)



【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】デイサ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)

お花が満開です

南希望が丘地域ケアプラザ

2階のテラスには たくさんのお花が現在見頃と
なっておりま。皆さんにもお写真ですが
見ていただきたく 投稿しました!!



わくわく子どもクッキング ～チュロスを作ろう～



【日 時】令和2年8月30日(日) 10時～13時

【場 所】多目的室・調理室

【対 象】小学生(親子参加もあり) 10名程度

【参加費】100円

【持ち物】エプロン・マスク・三角巾

【申込み】7月1日(水)よりケアプラザまで/先着順



ケアプラかわら版

第135号 6月号(令和2年5月22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72-3
☎360-5095 FAX 360-1198
✉ nanki_cp@i-seikoukai.or.jp

所長 紺野 智子



ケアプラザ
の正面玄関に
貼りました!



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場合がございます。
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

歌声喫茶 6月6日(土)

コロナウイルス感染予防対策のため中止します。

子育てサロンmam-mam 6月4日(木)

コロナウイルス感染予防対策のため中止します。

みんなの学習室



学生のみなさんや地域の方の学習スペースとして
ケアプラザのお部屋を開放してます。
自習やテスト勉強などに、是非ご利用ください!

【日 時】毎月第1・3火曜日/第2・4月曜日

18時～20時 時間内出入り自由

【場 所】地域ケアルーム・ボランティアルーム

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。
6月の販売については**中止**とさせていただきます。



貸館利用について

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、各講習会やイベントについては延期、中止のものがございますのでお電話や館内掲示等でご確認ください。
ご理解とご協力の程お願い申し上げます。 休館日 毎月第1水曜日



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

新型コロナウイルス感染予防対策のため、ご自宅での生活時間が長くなれていることと思います。体を動かす機会も少なく、うずうずされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。令和2年度 介護予防教室「GoGo健康！」のお知らせを一度出ささせていただきましたが、スタートを切ることができず現在に至っています。7月から開催できることを願って日程を一部変更しています。今年度は体の痛みを持っていらっしゃる方も、痛みの予防や改善できる運動を学ぶことができます。いつまでもご自身の足で歩くことのできる体づくりを運動、食事、口腔機能の面から行っていきたいと思っています。また、ご自分の健康状態を体組成計で測定し、講座の前後でどのように変化したか見えるかしたいと思っています。皆様のご参加をお待ちしています。

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・延期の場合があります

令和2年度 GoGo健康！

健康と医療 ～体を鍛えて若返りましょう～

年間スケジュール

- 7月 9日（木）
 - ・計測：ご自身の体を知りましょう
- 7月16日（木）
 - ・ロコモ：腰痛の予防と改善
- 8月 3日（月） 17日（月）
 - ・栄養：食べて体を鍛えましょう
 - ＊調理実習（参加費 1回300円）
- 9月24日（木）
 - ・頭と体を動かして認知症予防
- 10月15日（木）
 - ・ロコモ：膝の痛みの予防と改善
- 11月26日（木）
 - ・口腔機能向上：お口の健康
 - ・ロコモ：姿勢を整えてウォーキング①
- 12月17日（木）
 - ・ロコモ：体を鍛えて若返り①
- 1月28日（木）
 - ・口腔機能向上：お口の機能を高めて肺炎予防
 - ・ロコモ：姿勢を整えてウォーキング②
- 3月18日（木）
 - ・計測：1年間を振り返ってみましょう
 - ・ロコモ：体を鍛えて若返り②

日程が一部変更となりました。
新型コロナウイルス感染対策のため
中止となる場合もあります

場 所	南希望が丘地域ケアプラザ
時 間	10：00～12：00
参 加 費	無料（調理実習のみ1回300円）
募集人数	20名
持 ち 物	上履き、飲み物 （調理実習時、エプロン・三角巾）

申し込み 南希望が丘地域ケアプラザ
連絡先 ☎360-5095 担当：池田

☆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

④7

～こんな時だからこそ～

2月後半から新型コロナウイルスの猛威が本格的になり、おうちで過ごす期間がかれこれ2か月半ほどたちました。コロナ疲れ、コロナうつなどを感じているひとも少なくないのではないのでしょうか？ 緊急事態宣言が続く中、工夫をして少しでも地域に寄り添える活動をと奮闘している二つのカフェをご紹介します！

・希望が丘地区にあるコミュニティカフェ希望カフェでは緊急事態宣言後、営業時間を10時～13時半に短縮し、カフェの運営（飲食の提供）や教室の開催を中止し、短い時間帯での対応を行っていました。希望カフェでは地域の方の手作り品を販売しており、使い捨てマスクが品切れする中、早い段階より手作りマスクを販売していました。そんなマスクを買いにくる地域の方のため短い時間でもあけていたいという思いで運営を続けてきたとの事。6月からは新型コロナウイルスの拡大防止対策を考え、飲食の提供は引き続き控えながら、少人数でのお教室の再開や、営業時間を通常に戻すなどの検討を重ねているとの事です。



手作りマスク 300円～600円



メニューは日替わりで！

・希望が丘南地区にあるcafe/ハートフル・ポートでは緊急事態宣言後、お店の営業を中止していましたが、5月の中旬より月・水・金の14時～16時の間、お持ち帰りのみの営業を開始しました。一人暮らしの方の夕食になればと少量サイズでの販売もあり、お店の皆さんの思いが伝わります。また、持ち帰り容器持参の協力などもお願いするなどエコの事も考えながら活動されています。持ち帰りのみの営業は5月末までとのこと。6月からは新型コロナウイルスの拡大防止対策を考え、人数制限や営業時間の短縮などを検討しているとのことです。

【横浜銀行希望ヶ丘支店からのお知らせ】横浜銀行希望ヶ丘支店では5月13日から当面の間、昼間の11：30～12：30の間、窓口・電話対応が休止となり、その間はシャッターもしまるとのこと。（ATMは使用可能）

☆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

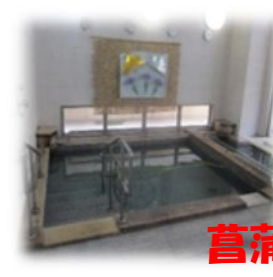
デイサービス通信



◎デイルームの入口ドアやひだまりルームのカーテンに皆さんで作成した花を飾りました。部屋の中が初夏のように華やかな雰囲気になりました。



◎職員が下絵から全て手作りの大きな紙芝居を作成しています。ご利用者と一緒に色を塗り、楽しみながら作成中です。お楽しみに！！



菖蒲風呂



ひだまりルーム



◎ひだまりルームで愛情込めて育てた苺が真っ赤に実りました。小ささまざまですが今年も大収穫です。

◎5/5は子どもの日。季節行事として菖蒲風呂を楽しんで頂きました。折り紙で兜や菖蒲の花を作成・飾り付けをし、目でも楽しんで頂きました。



見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・兎澤・佐々木まで

居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信



～ステイホームの過ごし方を工夫しましょう！

お家で過ごす今、生活習慣を整え健康的に乗り越えていきましょう。
睡眠、食事、運動のポイントをお伝えします。



＜睡眠＞

・毎朝一定の時期に起きることで、体内のリズムを整えましょう。又入浴はぬるめのお湯につかり体を温めると副交感神経が有意になってリラックスして寝つきが良くなります。

＜運動＞

・歩ける方は、暖かな日には人混みをさけ、短時間でも散歩をされることをお勧めします。
目安としては1日2000歩、20～30分程度。
・ご自宅ではラジオ体操やテレビ体操等お体の許す範囲で体を動かしましょう。

＜食事＞

・食事バランスも大切です。ビタミン・タンパク質をしっかり摂りましょう。ストレスがたまるとストレスホルモンが増えて、血糖値が上がりやすくなります。水分補給も忘れないようにしましょう。

行動制限が続き、ご家庭でも不安のつのる今こそ、互いにねぎらいあう事、自分自身をも認めてねぎらっていくことが大切な事だと思います。一人では難しいと思われることもご家庭や身近な人、かかりつけ医、サービス事業者、ケアマネなど誰かに相談したり尋ねたりすることで不安が解消するかもしれません。



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