

10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	2	3
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				貸室抽選会 中止 10時～子育てサロン mam-mam 11時40分～ パン工房ホップ パン販売		歌声喫茶 中止
4	5	6	7	8	9	10
	音楽る 14時～	18時～ みんなの学習室				
11	12	13	14	15	16	17
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 13時30～医療相談	10時～ 介護予防教室 *膝痛予防と改善		
18	19	20	21	22	23	24
10時～ わくわく子ども クッキング	9時30分～ 親子のフリースペース	18時～ みんなの学習室			11時～ こんがり工房 パン販売	
25	26	27	28	29	30	31
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			10時30～エンディ ングノート講座



ケアプラかわら版

第139号 10月号 (令和2年9月25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

着任のご挨拶

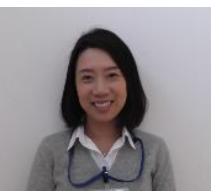
10月から南希望が丘地域ケアプラザの所長に着任致しました村上緑と申します。以前、平成25年から3年間、ケアプラザ職員としてこちらでお世話になり、地域の皆様には多くを教わり育ていただきました。再び皆様にお会いできることを嬉しく思っております。職員とともに地域の福祉・保健の拠点となるよう頑張っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



所長 村上 緑

異動のご挨拶

27年の2月に南希望が丘地域ケアプラザに着任して以来、早いもので5年8カ月が経過しました。この度異動により所長職を退くこととなりました事をご報告申し上げます。在任中、地域の方とともに地域福祉の一端を担わせていただきました事は、自身にとって大きな喜びであり、大きな糧となりました。今後もこちらで頂いた学びを胸に福祉の職に邁進してまいります。最後になりましたが、地域の皆様の益々のご健勝をお祈り申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。



紺野 智子

南希望が丘地域ケアプラザ

父親育児支援講座

日時 令和2年11月1日(日)・21日(土) 10時30分～12時 **無料**

場所 南希望が丘地域ケアプラザ
地域ケアルーム・ボランティアルーム

内容 11月1日(日)【体を使った遊びと子育て初めの一歩】
講師 黒河内佑紀氏
11月21日(土)【イライラしない子育て夫婦のパートナーシップ】
講師 高橋幹彦氏

定員 定員 親子5組(ご夫婦でもOK)
※定員になり次第締め切り

申込み 10月1日(木)受付開始 地域活動交流 TEL 360-5095



障害児余暇支援事業 ～きぼうファーム～

さつまいもの収穫祭とバーベキュー


【日 時】 11月3日(火) 10時～13時
【集合場所】 9時半に南希望が丘地域ケアプラザ2階
※直接畑に行く場合は10時に現地へ
【内 容】 ・さつまいもの収穫(隼人高校向いの畑)
・ケアプラザでバーベキュー
【対 象】 個別支援級、養護学校等の児童・生徒
及びそのご家族
【参加費】 300円 【定 員】 15名(先着順)
【服 装】 汚れても良い服装、調整できる服装
【持ち物】 軍手、水筒、汗拭きタオルなど
【主 催】 希望が丘地区・希望が丘南地区
ささえあい連絡会共催事業
【申込み】 ケアプラザへお電話またはメールにて
お申し込みください。(360-5095)
メール：nanki_cp@i-seikoukai.or.jp

厨房職員大募集!

【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: 所長)




新職員紹介 地域活動交流サブコーディネーター

いずみ野線開通前から住んでいる地元住民です。料理やパン、和菓子作りが大好きです。よろしくお祈いします。

畑中 由美子 

8月16日付で、南希望が丘地域ケアプラザに勤務することになりました。よろしくお祈い致します。

國分 道子 

南希望が丘地域ケアプラザ

参加無料 予約制

子どもの才能発見講座

0歳～6歳児以下のお子様をお持ちの子育て中のママさんへ

場所: 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室 令和2年11月30日(月) 10時～11時半

内容: ・子どもの個性・才能の
見つけ方
・褒め方・叱り方・子育てに
関するお金のこと

定員: 先着6組
※11月1日(日)より受付開始

親子でご参加ください



南希望が丘地域ケアプラザ

開催日 11月15日(日) 10時～13時
地域ケアルーム・ボランティアルーム 調理室

クリスマスケーキを作ろう!

みんなといっしょに楽しもう!

わくわく子どもクッキング4

持ち物: エプロン・マスク・三角巾

小学生対象(親子参加可) 募集 10名程
参加費 1人100円
10月15日(木)より受付開始 先着順

講師 金子昌代先生 (ホームベーキング講師資格)




子育てサロンmam-mam

【日 時】 毎月第1木曜日 (要予約)
(第1部) 10時～10時45分
(第2部) 10時45分～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
【持ち物】 水分補給ができるもの

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。

【申込み】 地域活動交流 TEL: 360-5095




ケアプラザ祭り中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の健康被害などを考慮し今年度のケアプラザ祭りは中止いたします。

障がい事業所製品販売のご案内

〈パン工房ホップ パンの販売〉
10/1(木) 11時40分～

〈こんがり工房 パンの販売〉
10/23(金) 11時～



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



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

想いをつなぐ ～エンディングノート～

「人生最期まで自立して楽しんで暮らしたい」「これから介護が必要になった時にはどうなるのか心配」「家族に自分の希望や大切にしていることを伝えたい」それぞれが大切にしたいことや希望を表現して伝えられるように、そしてこれからの人生を安心して豊かに楽しんで過ごせるよう、これまでの生活を振り返りながら、ライフステージに沿ってプランを考え、明日からの生活の糧のひとつに！

協力医 岡田先生

医療相談

(無料 事前予約制 毎月 第2水曜日)

日時：10/14 11/11 13:30～14:30



GoGo健康！ ～体を鍛えて若返りましょう～

10月15日(木) 10時～ 膝の痛みの予防と改善
11月26日(木) 10時～ お口の健康、ウォーキング



旭区版

活用講座

第1回 10/31(土)

書き方講座

老後の住まいの選び方

講師 地域包括支援センター
ロイヤル入居相談室

第2回 11/15(日)

老後のお片付け
終活と相続対策

講師提供 東急株式会社

第3回 12/12(土)

旅立つ準備
お葬式とお墓

講師 株式会社ファミリーホール

場所：ケアプラザ2階 参加費無料
10:30～12:00 予約制

＜お申込・お問い合わせ＞
南希望が丘地域ケアプラザ
地域包括支援センター 045-360-5095

☆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



デイサービス通信



夏祭り



◎8月25日に夏祭りを行いました。天井には職員が作成した「提灯」を飾り「射的」や「魚釣り」ボールをスイカに見立てた「スイカ割り」を楽しんでいただきました。最後は全員で盆踊り！！今年は3密を避けた状態での開催でしたが、夏の雰囲気を感じていただけたようです。



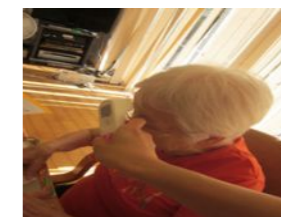
変わり風呂



◎8月の変わり風呂はミント風呂を行いました。ミントの香りが浴室の中に広がり、爽快感を感じていただきました。9月は生姜風呂・10月は紅茶風呂の予定です。



健康チェック



◎新型コロナウイルス感染症対策として、皆様には体温測定を行っていただいています。朝の送迎時・入浴前・昼食後と1日3回検温のご協力をお願いしています。職員も同様、自宅・就業開始時・休憩後と検温を行い、健康状態を確認しています。



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

生活支援コーディネーター通信 51

～こんな時だからこそ～ 希望が丘商店会編

暑い日差しが少しずつ和らいできた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？ 新型コロナウイルス感染拡大防止対策で様々な店舗が要請をうけて自粛をしたり、自主的に自粛をされていた店舗などもあり、経済的な打撃を受けた店舗も少なくないと思います。希望が丘商店会でも影響はもれなく受けていて、ある店主さんは「売上は例年の3分の1ほど、。飲み会などが減ってしまっているの、しょうがないのですが、。、」と。

そんな中でも商店会の皆さんはみんな力を合わせて、商店会を盛り上げていくため、また、外食の機会が減ってしまった地域の皆さんにお店の味をお家でも楽しんでもらうために「テイクアウトMAP」を作成し、地域の皆さんに向け、配布しています！普段はお持ち帰りをやっていない店舗も参加していて、見ているだけで思わず生唾ごっくん！中でも注目の「モツカエルシステム」では、カエルのマークがあるいくつかの店舗の商品をまとめて一度に注文＆引き取りができる新しいテイクアウトのシステムを作ったとのこと。いろんな種類の食べ物をちょっとづつ食べたい！という方にはもってこいのシステムですよ！今年は地域の多くの皆さんが集まる「希望が丘商店会フェスティバル」の開催を断念しましたが、来年はまたできるかもしれないと前を向いて準備をしようという姿勢に私も元気をいただきました！今回ケアプラザ新聞に載せさせていただいた「テイクアウトMAP」は第2弾のもので、現在は第3弾目が新しく発行されているとのこと。商店会の各店舗においてあるとのことですので、皆さんぜひ、立ち寄ってみてはいかがでしょうか？ケアプラザにも置いてありますので、お気軽にお声掛けください！



☆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



居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信



金木犀の香りが漂う季節となりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。今回は、訪問診療についてお話させていただきます。訪問診療とはお一人では通院が困難な患者様に対して定期的に（月2回程度）医師が伺い、計画的に治療・健康管理等を行うものです。対象となる方は主に

- 病気や障害、歩行困難などで病院への通院が困難な方
- 長時間座った姿勢を保つことが困難な方、認知症により待つことが困難な方
- 認知症に対するケアや医療的アドバイスを必要とされている方
- 退院後の療養を住み慣れた自宅で行いたい方
- 排尿や排泄の医療的管理（カテーテル等）を必要とされる方

など様々です。訪問診療では内科はもちろん皮膚科、歯科、精神科などの対応もできます。訪問診療の申し込みの流れについては病院、クリニックによって多少の違いはあります。詳しくはケアマネジャーまでご相談ください。

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