



ケアプラかわら版

第187号10月号(令和6年9月27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-seikokai.or.jp
所長 宇賀神 直美

11月30日(土)10:00~14:00 健康チェックコーナー

キッチンカーも来るよ!

メニューはお楽しみに!

南希望が丘地域ケアプラザ

ケアプラ祭り 2024

・脳年齢・血管年齢測定
・マインドチェッカー(心と身体のバランス測定)

あさひくんが遊びに来るよ!

一緒に写真を撮ろう!

ステージコーナー

- ・るーろーふぁんず(エレクトーン、琴、ギター、カホンなど)
- ・フラダンス
- ・横浜隼人高校 ギター部
- ・ストロベリーパラダイス(若年性認知症当事者によるバンド演奏)

・夏の空
・パン工房ホップ
・旭カンパニー
・サポートセンター連(缶バッジ作り)

障がい事業所 自主製品コーナー

こどもコーナー

- ・ひもくじ
- ・ミニゲームコーナー
- ・お絵描きコーナー
- ・工作コーナー

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	4	5
			休館日	11:00~ パン販売 パン工房ホップ		10:00~ うたってわくわく
6	7	8	9	10	11	12
	10:00~ ウォーキングで 筋活		9:30~ ゆったり体操教室 13:15~ オンライン弁護士法律相談 13:30~ 医療相談 13:45~ 介護者の集い		9:30~ 子育ての mam-mam	
13	14	15	16	17	18	19
13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ!				10:00~ 免疫力UP教室		
20	21	22	23	24	25	26
	9:30~ 親子のフリースペース 10:00~ ミ・ディ(外出)		9:30~ ゆったり体操教室 10:00~ えほんど わらべうたのひろば 14:00~ エンディング ノートお役立ち講座		11:00~ パン販売 こんがり工房	
27	28	29	30	31		
	14:00~ うたごえ音楽					



2階ふれあいホールは
第一水曜日の休館日以外は毎日使用出来ます



ケアプラザ事業：対象者
黒：高齢者
桃：養育者及び乳幼児
青：地域住民全般

紫：地区との共催事業
緑：障がい児・者
橙：子ども・青少年
茶：障がい事業所製品販売

ボランティア入門講座

はじめませんか ボランティア

日時：12月9日(月)
10時~11時30分

ボランティア活動に興味・関心のある方やこれからボランティア活動をはじめようかなと考えている方に向けて、一歩を踏み出す機会となるよう、さまざまなお話やボランティア活動のご紹介をします。

- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ
- 【対象者】 地域にお住まいの方 先着20名
- 【内容】 ・ボランティアってなんだろう?
・希望が丘エリアでの活動紹介 等
- 【希望者向け】 希望に応じた活動探し、相談等
- 【申込締めきり】 12月2日(月)

申込み開始
10月1日より

QRコードからも
予約可能です!



【申込み・問い合わせ】 南希望が丘地域ケアプラザ
TEL:360-5095 MAIL: nanki_cp@i-seikokai.or.jp

主催:横浜市旭区社会福祉協議会・南希望が丘地域ケアプラザ

お申込み・お問い合わせは南希望が丘地域ケアプラザまで ☎ 360-5095

親子のフリースペース

お子さんとの自由遊びやパパママ同士のおしゃべりの場としてお部屋を開放しています!



【日時】 毎月第3月曜日
9:30~11:00
【場所】 ケアプラザ2階

※事前のお申し込みは
不要です

障がい事業所製品 パン販売のご案内

- パン工房ホップ 10月3日(木)
11時~
- こんがり工房 10月25日(金)
11時~

10月1日より、館内でのマスクの着用は個人の判断となります。これまでご協力ありがとうございました。

~きぼうファーム~ サツマイモの収穫と レクリエーション &バーベキュー大会

【日時】 11月16日(土) 10時~13時

【集合場所】 9時30分に南希望が丘地域ケアプラザ
※直接畑に行く場合は10時に現地へ

【内容】 10時~サツマイモの収穫(善部町菜園 横浜隼人高校向いの畑)
11時~ケアプラザでレクリエーション
その後バーベキュー

【対象】 地域にお住まいの個別支援学級、市立特別支援学校、県立特別養護学校の児童生徒等、その他 希望者

【参加費】 無料
【定員】 15名
【服装】 長袖、長ズボン、汚れても良い服装
【持ち物】 マスク、長靴、軍手、水筒、帽子、汗拭きタオルなど

【申し込み】 11月9日(土)までにケアプラザへ
TEL:360-5095(地域活動交流)
メール: nanki_cp@i-seikokai.or.jp

【主催】 きぼうファーム(障害児余暇支援事業)

ちびっこ あつまれ! おたのしみ会

日時：12月13日(金) 10時00分~

申込：事前申込制 15組

おはなしボランティア

なんきのくまさん による特別おはなし会

今年もやります!
みんなおいでよ、はじまるよ!

かわいい絵本やエプロンシアターにわくわく!
わらべ歌を歌いながら親子で楽しくスキンシップ!
子どもたちはどんな反応をしてくれるのかな?



昨年の様子です!

申込み：地域活動交流まで

地域包括支援センターからのお知らせ



旭区エンディングノートとは？

それぞれが大切にしたいことや希望を伝えられるように、そして必要なことを確認し生活の振り返りを行うことで、今後の人生を豊かに過ごすことができるようにと思いを込めて作りました。エンディングノートという、人生の終焉をイメージしがちですが、旭区版エンディングノートは未来に向けて想いを残しておくことがコンセプトとなっています。

法的な事ってよくわからない！

先々のことを考えて行くと、後見制度や遺言など、法律や制度に関することも知っておきたいと思う反面、「難しい」「面倒だ」「わからない」などの理由で知る機会を逃してきた方も少なくないと思います。今回は司法書士の先生が優しく、分かりやすくお話をさせていただきますので、ぜひ、楽しく学ぶきっかけにして頂けたら嬉しいです。

10月の包括事業

- ☆10/7 (月) 10時～11時半 ウォーキングで筋活
- ☆10/9 (水) 13時15分～14時半 弁護士無料法律相談
- ☆10/9 (水) 13時半～14時半 協力医医療相談
- ☆10/9 (水) 13時45分～15時15分 介護者の集い
- ☆10/17 (木) 10時～11時半 免疫力アップ教室



エンディングノートを書く時に役立つ講座

～認知症になったときのために～

対象：地域にお住まいの方

10月23日(水曜日) 午後14時～15時半

南希望が丘地域ケアプラザ 多目的ホール

万が一のとき、書面で自分の希望を残しておく、こんなはずじゃなかったのに...ということが防げるかもしれません！

※受講者には旭区エンディングノートを差し上げます！

内容	講師
・任意後見制度 ・民事信託 ・遺言 ・死後事務委任 他	小松崇司法書士事務所 司法書士 小松 崇 先生

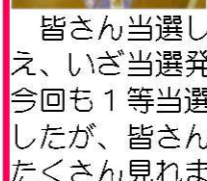
申込・お問合せ
南希望が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター
☎ 045-360-5095 担当：木原

お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・木原

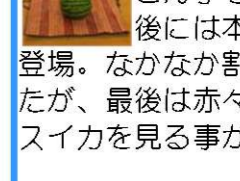
デイサービス通信



8月12・13日の2日間で毎年恒例の『夏祭り』を開催しました。ヨーヨー釣りやワニ叩き・射的や盆踊りを思う存分楽しまれていました。「昔はよく踊ったのよ」と懐かしそうに盆踊りをご覧になれる方もいらっしやう、思い出に残る夏祭りとなりました。



8月22日は、第2弾宝くじ大会を開催しました。今回の宝くじは『お盆だよ！南希くじ』です。今回も幸福の売り子さんが笑顔で宝くじを売ってくれました。皆さん当選しようと数字を考え、いざ当選発表！残念ながら今回は1等当選者は出ませんでした。皆さんの素敵な笑顔がたくさん見れました。



8月14日は『スイカ割り大会』を開催しました。職員お手製のスイカを目の前に、目隠しをした皆さんは「右！」「左！」の声を聞ながら棒を大きく振りかざして割っていました。真っ二つに割れたスイカを見た瞬間、皆さん手を叩き大喜び！！その後は本物の大きなスイカが登場。なかなか割れず苦戦していましたが、最後は赤々とした美味しそうなスイカを見る事ができました。



手作業プログラムでは、綿棒を使い、『花籠』を作成しています。綿棒を好きな色で色付けし、参加者の個性光る作品が完成できそうです。また、秋に向け『コスモスの壁画』も制作中です。少しづつ秋の気配を感じられるようになり完成が待ち遠しいです。



8月26日の変わり風呂は『生姜風呂』でした。爽やかな、どこか柔かい甘みのある香りで癒され、冷房などで冷えた身体が温まったととても満足されていました。9月は『森林浴風呂』10月は『レモン風呂』の予定です。浴室の中が森林に大変身！！皆さんにリフレッシュしていただきます。

見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・佐々木・松浦まで

生活支援コーディネーター通信 90

「生活支援コーディネーターの取り組み」について

今回は「生活支援コーディネーター」の主な活動を紹介いたします。

地域情報の把握
(人、物、場所など)

支え合いの地域づくりには、まず地域を知ることが大切です。そこでサロンや会議などにお邪魔しています。



地域でサロンなどの活動や助け合い活動など一緒に進めてくださる人を見つけたり、増やしたりを行い、活動につなげていきます。

地域を支えてくれる人の発掘や養成

困りごとの相談、情報提供

困りごとを一緒に考え、解決できる活動やサービスにつないだり、お役に立てる情報をお伝えします。



今後、皆様の活動の現場にお邪魔しますので、いろいろな情報をお聞かせください。

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 伊藤まで

居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信

～歯と口の健康を保つことで、生活の質が大きく上がります～



- ①かかりつけ歯科医をもつ
- ②口や舌を使う
- ③歯と歯ぐきをケアする
- ④バランスのよい食事
- ⑤かみごたえのある食事



口は身体の一部です。

口の中の細菌が増加し、それらが気管から肺に侵入(誤嚥)することで、誤嚥性肺炎の危険が高まります。



口の機能は生活の機能につながります。

高齢者では、「食べる」「話す」といった機能が低下すると、食事やコミュニケーションがとりにくくなります。意欲が減退すると、身体機能だけでなく、うつ傾向や認知機能の低下といった問題にも至ることがあります。

ケアマネジャーにご相談下さい！

- ◎ご自宅での歯磨きや口腔ケアの方法について知りたい！
- ◎介護保険サービスを利用した口腔ケアサービスを利用したい！
- ◎歯医者さんへの通院がむずかしいので、訪問歯科を利用したい！

セルフケア

歯みがき・舌みがき・話す・歌う・笑う

プロフェッショナルケア

歯科検診・かかりつけ歯科医・訪問歯科

私たちケアマネジャーがご対応いたします！ぜひご相談下さい 北澤・坂場・岡戸まで