



ケアプラかわら版

第188号11月号(令和6年10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-seikokai.or.jp
所長 宇賀神 直美

書き初め

書き初め応援隊



小学生(3年~6年)を対象の書き初め教室です。

- ・書き初めをやる場所がない
- ・冬休みの課題を早く終わらせたい
- ・字を書くのが好き!

などの要望におこたえます。

先生の指導をうけながら、書き初め作品を仕上げましょう!



開催日 : 12月26日(木) 13時~14時30分
対象学年 : 小学3年生~6年生
場所 : 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室
申込 : 11月1日から
定員 : 8名
締切日 : 12月20日(金)

参加費無料

- 【持ち物】
- ・習字道具一式
 - ・お手本
 - ・書き初め用紙
 - ・新聞紙1日分(無い場合ケアプラザで用意)
 - ・あれば書き初め用の下敷き(フェルト)・大きい筆
 - ・上履き

【参加時の注意点】

- ・普段の筆でも良いですが、根元まできれいに洗ってください
- ・床に書き初めをしますので、汚れてもよい服装で参加願います

お申し込みは地域活動交流まで (360-5095)

11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 ☕ 10:00~ ウォーキングで 筋活	5	6 休館日	7 🎵 10:00~ うたってわくわく 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	8 9:30~ 子育てもの mam-mam	9
10 13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ!	11	12	13 9:30~ ゆったり体操教室 10:00~ 司法書士無料法律相談 13:30~ 医療相談 13:45~ 介護者の集い	14	15	16
17 RUN伴 よこはま (南希CPエリア チームオレンジ) 10時~11時半	18 9:30~ 親子のフリースペース 10:00~ ミ・ディ	19	20	21 10:00~ 免疫力UP教室	22 11:00~ パン販売 こんがり工房	23
24	25 🎵 14:00~ うたごえ音楽る	26	27 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	28	29	30 10:00~ ケアプラ祭り

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

南希望が丘地域ケアプラザ ケアプラ祭り 2024

あさひくんが遊びに来るよ!

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

キッチンカーも来るよ!
・夏の間
・パン工房ホップ
・サポートセンター連(缶バッジ作り)
・旭カンパニー

ステージコーナー
横浜が生んだ超世代型バンド
るーろーふあんず
フラダンス
横浜隼人高等ギター部
ストロベリーパラダイス
若年性認知症の方々によるバンド演奏

健康チェックコーナー
・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)

11月30日(土)10:00~14:00
状況により開催内容の変更を行う場合があります

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

【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)

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
【申込み・問い合わせ】地域活動交流まで

スマホ申込先

未就学児対象♪ おたのしみ会

日時: 12月13日(金) 10時00分~

南希望が丘地域ケアプラザ2階

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

絵本の読み聞かせやわらべ歌で楽しくスキンシップ!
ぜひ親子でご参加ください! 事前申込制 15組
申込: 地域活動交流まで

RUN TOMO YOKOHAMA 11/17(日)10:00~

START

①10:00 きっさブルメリア(認知症カフェ)(小規模多機能居宅介護ブルメリア)

②10:15 希望が丘地区センター祭り

③10:50 みなとの茶店(認知症カフェ)(ハートフルポート)

④11:00 泉の郷南希望が丘 居宅介護

⑤11:10 南希望が丘地域ケアプラザ

⑥11:30 小規模多機能居宅介護事業所パレット

GOAL

今年はこのTシャツで走り(歩き)ます。

認知症カフェや事業所と地域の皆さんと一緒に地域を歩きます。見つけたら、お声をかけてくださいね。



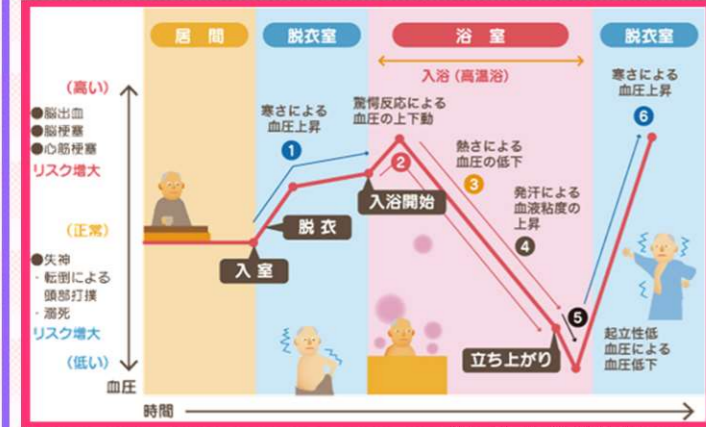
地域包括支援センターからのお知らせ

ヒートショック



◇冬場に起こりやすい入浴事故

これからの冬場の季節に起こりやすい浴槽での事故としてヒートショックがあります。ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こります。温かいお部屋から冷気に包まれた脱衣室に行き、衣類を脱ぐと、寒さの刺激で血圧が急激に上がり、心筋梗塞や脳卒中の原因となります。更に温かいお湯につかると血管が拡張して、血圧が下がり失神、不整脈などの症状が見られます。重症の場合は死に至ることもあります。持病がない健康な方にもヒートショックは起こります。



◇対策と予防

- * 脱衣場と浴室を入浴前に温める
- * 湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内に
- * 浴槽からはゆっくり立ち上がる
- * 一人で入るときは家人に声をかけてもらう
- * 飲酒後、食後の入浴は避ける

より安心安全な入浴習慣で
健康寿命の延伸



包括講座 ご案内	★11/4 (月) 10時～ウォーキングで筋活	★11/13 (水) 10時～無料法律相談、13時半～協力医医療相談
	★11/13 (水) 13時45分～介護者の集い	★11/21 (木) 10:00～免疫力アップ教室

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



今年の敬老週間は9月9日～16日に地域で活動されている「音夢(ねむ)」「音楽る(おとがくる)」の皆さんの慰問と職員による「フラダンス&のど自慢」を開催しました。音夢の皆さんは、手話の意味を分かりやすく説明しながら手話ダンスの楽しさを教えてくださいました。また、音楽るの素敵な演奏に合わせ、ご利用者様全員で大合唱。心に残る慰問となりました。職員によるイベントでは、フラダンスの衣装をまとった素敵なフラダンサーがたくさん!! 職員のダンサーに合わせ「月の夜は」を一緒に踊りました。その後はのど自慢の開催です。職員が歌をうたっていると、途中で鐘が「カーン!」と大きく響き渡り・・・肩を落としながら舞台から立ち去る姿がとても印象的でした。敬老の日のプレゼントとして今年は皆さんに『巾着袋』をプレゼントさせていただきました。これからもお元気でデイサービスをご利用していただきたいです。

第4弾の宝くじ大会は【お月見クジ】です。お月見クジとナンバーズを購入する為、皆さん2000円を握りしめ、いざ宝くじ売り場へ!好きな数字を記入し、ルーレットSTART!今回は、なんとナンバーズ当選者2名いらっしゃいました!!

手作業プログラムでは、綿棒を使用し【花籠】を制作しました。好きな色で綿棒を色付けし、お花の形に仕上げていきます。色とりどりの素敵な花と麻紐で組んだ籠がとても可愛らしく、素敵な作品が完成しています。

見学やご相談・ご利用どんな事でも! 相談員 高橋・佐藤・佐々木・松浦まで

生活支援コーディネーター通信 91

～元気づくりステーション ホープの友～

今回は希望が丘地区で活動されている「元気づくりステーションホープの友」を紹介します。

元気づくりステーションとは、市民の皆様と横浜市が協働した活動で、主な特徴は身近な地域で介護予防・健康づくりに向けて取り組んでいるシニア世代の自主的な活動です。

希望が丘地区の「ホープの友」の活動内容は、公園や集会所などで健康体操、スクエアステップ、コグニサイズなど身体を動かす活動の他、外部講師による健康講座や仲間づくりなどの活動も行われています。代表の三浦さんは、「元気なうちから人とのつながりをもち、明るく健康で生きがいのある生活をおくる」ことを活動当初から目標にしていますと話されていました。写真は東希望が丘の春の木神明社までのウォーキング活動を撮影させていただきました。みなさん結構な距離を歩きましたが、疲れた顔もなく笑顔で過ごされていました。

みなさんの笑顔と元気に、ケアプラザも三浦さんの目標を引き続き応援していきます。

当活動の参加ご希望やお問い合わせは南希望が丘地域ケアプラザまでご連絡ください。



「ホープの友」
毎週金曜日 14:00～15:30

「元気づくりステーション」でGOGO健康!

元気づくりステーションとは...
「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループ」です。

参加したい時は...
ご自宅の近くで活動するグループを紹介いたします。お住まいの区役所・地域包括支援センター（地域ケアプラザ）にご相談ください。

特徴
・地域の中で高齢者の健康づくりを進める、自主活動グループ
・活動は、おむすびの週1回程度（平均は月2回）
・地域の高齢者が広く参加できます
・市民の皆さまと横浜市が協働した活動

市民の皆様へ
・活動の運営（食費、取食費など）
・会費の徴収
・ボランティアとして参加の募集
・ボランティアの募集
・ボランティアの募集
・ボランティアの募集

横浜市ホームページより



居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信

～物忘れと認知症の違い～

朝晩は肌寒く、秋風が吹き渡る季節となって参りました。皆様お元気で過ごしてはいかがでしょうか。

多くの人は60歳頃から記憶力に加えて判断力、適応力などに衰えが見られるようになり、脳の老化が始まります。高齢者の物忘れには「加齢による物忘れ」と認知症などの「病気による物忘れ」の2種類があります。

<単なる物忘れ>	<認知症の物忘れ>
<ul style="list-style-type: none"> 体験の一部を忘れる ヒントがあると思い出す 時間、場所、人を間違えることがある 日常生活に支障はない 物忘れしていることの自覚がある 	<ul style="list-style-type: none"> 体験の全体を忘れる ヒントがあっても思い出せない 時間、場所、人などがわからなくなる 日常生活に支障がある 物忘れしていることの自覚がない 新しい出来事を記憶できない

- <対処法>
- ◎メモや日記などで、物忘れを補う工夫をする。
 - ◎認知症による物忘れは本人にとっては「経験していないこと」と認識する。
 - ◎早期発見・早期治療を行うことが大切です。
 - ◎普段から物忘れの様子をチェックして、加齢によるものか、認知症によるものなのかしっかりと確かめましょう。

これらの違いをきちんと理解しておくことで、認知症にいち早く気付くことができ、本人へのアプローチ方法も変わってきます。家族など身近な方が適切な対応を行うためにも、ぜひ知っておきましょう!

★**デイサービス**や**ショートステイ**などの介護サービスを上手に活用することで認知症の発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたり和らげる可能性があります。ケアプラザに置いてある**ケアパスガイド**や**物忘れ検診**もご参考に。



◇次の城がある都道府県はどこでしょう。

- ① 福山城、鯉城、宮尾城
- ② 水戸城、小田城
- ③ 松前城、五稜郭
- ④ 江戸城、葛西城、八王子城
- ⑤ 聚楽城、二条城、伏見城
- ⑥ 伊予松山城、今治城



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

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