



# ケアプラかわら版

## 第179号2月号 (令和6年1月26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 宇賀神 直美

## よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

### R6年3月15日(金) 10時～11時

「よこはまシニアボランティアポイント」は、ボランティア活動を通じてご本人の健康維持や生きがいづくりを目的とした、横浜市の事業です。  
対象施設等でボランティア活動をするとポイントが付与され、後日換金または寄附することができます。登録研修会に参加するとポイントカードが発行されます。



- 【対象】 65歳以上 介護保険被保険者証をお持ちの方
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室
- 【持ち物】 介護保険証、筆記用具、うわばき
- 【申込み・問い合わせ】 3月8日(金)まで ☎045-360-5095



## 2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<br>11時～<br>パン販売<br>パン工房ホップ | 2<br>10時～<br>子育てサロン<br>mam-mam<br>乳幼児救命救急教室 | 3<br>①9時30分～<br>②11時～<br>うたってわくわく |
| 4   | 5<br>10時～<br>特殊詐欺講演会                          | 6  | 7<br>休館日  | 8<br>14時～<br>障がい理解講座         | 9   | 10<br>13時30分～<br>介護者の集い           |
| 11<br>13時～<br>ふらっとサロン<br>13時30分～<br>みんなでポッチャ! | 12<br>10時～<br>ミディ                             | 13 | 14<br>9時30分～<br>ゆったり体操教室<br>13時30分～<br>医療相談       | 15                           | 16<br>11時～<br>パン販売<br>こんがり工房                | 17                                |
| 18  | 19<br>9時30分～<br>親子のフリースペース<br>15時～<br>みんなの学習室 | 20 | 21  | 22                           | 23  | 24                                |
| 25  | 26<br>14時～<br>うたごえ音楽                          | 27 | 28<br>9時30分～<br>ゆったり体操教室<br>10時～<br>えほんとわらべうたのひろば | 29                           |   |                                   |

★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

## えほんとわらべうたのひろば

わらべうたを歌いながら親子でスキンシップ♪  
わらべうたと絵本で楽しんだ後はフリータイムです！

- 【日時】 毎月第4水曜日 10時～11時
- 【場所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム
- 【対象】 0～2歳くらいのお子様とご家族

おはなしボランティアグループ  
協力：なんきのくまさん

※定員12組 (事前予約が出来ます)

12月の【子育てサロンmam-mam】は、  
【えほんとわらべうたのひろば】で活躍されている  
『なんきのくまさん』による特別おはなし会を開催しました！



子ども達は、親御さんのひざの上で わらべうたを歌ったり、  
絵本の語りに「なにに!?」と引き寄せられたり・・・♪  
不思議なエプロンシアターや  
仕掛けのハンカチを楽しんでいる、  
可愛い姿が沢山の おたのしみ会でした♪

## 総合相談

地域ケアプラザは地域の皆様の身近な相談窓口です

高齢者、障がい児・者、生活困窮者、子育てなどの  
対象を問わず、本人またはご家族の方々から幅広く  
相談をお受けしています。

- 相談できる日 月曜日～日曜日 (12/29～1/3は休業)
- 相談時間 月曜日～土曜日：9時～18時  
日曜日・祝日：9時～17時
- 利用対象地域 中希望が丘・南希望が丘・善部町・  
東希望が丘の一部

- \* 事前に電話で相談日時のご予約いただくと、スムーズな対応が可能です。
- \* プライバシーに配慮し、個室相談室をご用意しております。
- \* 小さなお子様をお連れの方も相談室をご利用いただけます。

お気軽にご相談ください！



## 南希望が丘地域ケアプラザエリア チームオレンジ 第10弾 「オレンジ・ランプ」上映会

【日時】 6年3月9日(土)

第1部 10:00～11:40 (開場9:30～)  
(※バリアフリー字幕)

第2部 14:00～15:40 (開場13:30～)

【会場】 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的ホール

【入場】 無料 【募集人数】 各45名 (計90名)

※バリアフリー字幕とは音が聞こえない、聞こえにくい方が、  
映像作品を楽しめるように発話者の名前、効果音、音楽など  
映像作品の音をすべて字幕で表現するものです。

39歳で認知症と診断され、昨年4月にチームオレンジ  
第4弾「認知症と共に生きる」で当ケアプラザでご登壇  
頂いた丹野智文さんの実話をもとに描かれた物語です。

【申込・問合せ】 南希望が丘地域ケアプラザ  
☎ 045(360)5095 ✉ nanki\_cp@i-seikoukai.or.jp



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





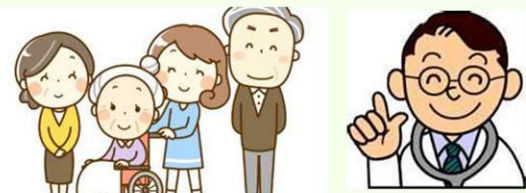
## 地域包括支援センターからのお知らせ

# 介護者の集いのご案内

ケアプラザでは定期的に、介護に携わっているご家族や介護経験のある方、介護に関心のある方等を対象に、「介護者の集い」を開催しています。

介護に関するお悩み、ストレス解消の場、介護のコツやヒントを得られる場、介護者同志の交流の場としてぜひご活用ください。

※ケアプラザ協力医、オカダ外科医院の岡田先生にもご参加いただき、認知症ケアのアドバイスも含めた、医療的なお話しもいただいております。



介護についての悩みや疑問等、  
話し合いませんか

2023年度

## 介護者の集い

奇数月 第2水曜日  
偶数月 第2土曜日 定期開催

2月10日(土) 3月13日(水)

場所: ケアプラザ2階

13:30 ~ 15:00

内容 近況報告 座談会

情報交換 ※講師をお呼びすることも  
あります

★参加無料・お気軽にご参加ください

協力医・オカダ外科医院の岡田先生にもご  
参加いただいております

【お申込・お問合せ】  
南希望が丘地域ケアプラザ 包括支援センター (360-5095)

## 医療、法律相談のご案内

★2/14(水)13:30~医療相談

★3/13(水)10:00~法律相談、13:30~医療相談

お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・池田・木原

## デイサービス通信



◎クリスマスイベントとして、21・22日に『J&Bバンド』『グリーンリブス赤枝』の皆様の慰問、24・25日は『クリスマス会』を開催しました。慰問では生演奏だけではなく、理学療法士の方が楽しみながら指先と脳トレが出来るゲームを企画していただきました。また、クリスマス会では職員だけではなく、ご利用者様も一緒に歌を披露してくれ心温まる会となりました。最後はサンタクロースとトナカイが登場し、今年も素敵なプレゼントを皆様にお渡ししています。



◎ひだまりルームでは12/19に一足早くクリスマスパーティーを開催しました。ご自分で手作りしたゼリーパフェを見た瞬間「きれい」と表情が緩み美味しそうに召しあがられ、とても楽しいクリスマスパーティーとなりました。



◎今回の変わり風呂は22日の冬至も含め『ゆず湯』を楽しんでいただきました。ゆずの香りに癒されながらゆっくりお風呂に浸かりリラックスされていきました。1月は『大根風呂』2月は『キンカン風呂』の予定です。

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

## 南希望が丘地域ケアプラザ ぱち掲示板

## ウッドデッキの塗装工事をしました

いつもケアプラザの運営に、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

おかげさまで南希望が丘地域ケアプラザが開所して14年が経ちました。このたび、南希望が丘地域ケアプラザの特色のひとつである、ウッドデッキの塗装工事をしました。近隣にお住まいの方には臭いなどでご迷惑をおかけしましたが、ご協力ありがとうございました。今後は地域の皆さまにも使っていただけたらと思います。晴れた日は、ひなたぼっこがとっても気持ち良いです♪

これからも、皆さまに気持ちよくお使いいただけるよう努めてまいります。どうぞお気軽にケアプラザに足をお運びください。



1月に塗装してキレイになりました

「ぱち掲示板」としていろんな情報を掲載します！お楽しみに！ 2月号担当：佐藤

## 居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信

### ～介護保険サービス利用までの流れについて～

ご本人やご家族が介護が必要だと感じた時、「どうすれば介護保険の利用ができるのか？」疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

#### 1.どこに相談すれば良いのか？

★お住いの市区町村や管轄の地域包括支援センターの窓口で介護保険の利用を希望する旨の相談を行います。

#### 2.サービスを利用するには介護保険の申請を行います。

★要介護状態かどうかの認定を受けます。

★かかりつけ医の医師の意見書が必要となりますので、主治医の了解が必要となります。

#### 3.認定調査が行なわれ通知書が届きます。

★審査会の判定結果に基づき、要支援1.2、要介護1～5、非該当の区分が決定されます。申請から認定の通知まではおおむね30～40日程度の日数がかかります。

#### 4.ケアプランの作成が必要となります。

★要介護（要支援）の認定を受けた場合、サービスを利用するために、ケアプランの作成が必要となります。お住いの地域包括支援センターに連絡し担当のケアマネジャーを紹介してもらいます。

#### 5.介護サービスの利用開始。

★担当のケアマネジャーがご本人、ご家族の意向や要望を確認し、ケアプランを作成します。



◇昭和の時代に大活躍した歌手です。誰でしょうか。

①るおはかお → お○○○○  
・代表曲は「東京花売り娘」「憧れのハワイ航路」昭和20年代を代表する歌手

②かぎこさづし → か○○○○○  
・代表曲は「東京ブギウギ」があり、ブギの女王として一世を風靡した

③やいろふじまうち → ふ○○○○○○○  
・代表曲は「丘を超えて」「青い山脈」等、平成4年に国民栄誉賞を受賞

④たねひでかこみ → た○○○○○○○  
・代表曲は「銀座カンカン娘」天才子役として注目を集め国民的人気を博した

☆多こたえ ①おかはるお②かさぎしづこ  
③ふじやまいちろう④たかみねひでこ

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・木幡・坂場まで