



ケアプラかわら版

第180号3月号(令和6年2月23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

うたってわくわく

ピアノ伴奏に合わせて、季節の歌やお好きな曲をお楽しみいただけます。
音楽と共に素敵なひとときを共有しましょう。

- 【開催日】 毎月第1土曜日
2024年 4/6 5/4 6/1 7/6
- 【時間】 10時～11時30分(4月より)
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ2階
- 【参加費】 100円
- 【講師】 赤松靖子 先生

※3月までは2部制です。
4月からの開催は1回に変更になります。10時開始になりますので、開始時間にお気を付けください。

子育てサロンmam-mam

産後ガチガチになった体を、やさしくほぐしてみませんか？

ママのためのヨガです。
お子さんは一緒に、となりで遊ばせています。
ヨガ初心者の方大歓迎！

お申込みのうえ、お越しください。

- 【開催日】 毎月第1木曜日9時30分～11時
ヨガは10時すぎからです。
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 2階
- 【対象】 0歳児～未就園児
- 【参加費】 100円
- 【講師】 村上富美 先生

※4月から第2金曜日に
変更の予定です



3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 ①9時30分～ ②11時～ うたってわくわく
3 🍰	4	5	6 🐾 休館日	7 9時30分～ 子育てサロンmam-mam 11時～パン販売 パン工房ホップ 🍞	8	9 ①10時～ ②14時～ チームオレンジ 映画上映会 「オレンジ・ランプ」
10 13時～ ふらっとサロン 13時30分～ みんなでポッチャ!	11 10時～ ミディ	12	13 9時30分～ ゆったり体操教室 10時～法律相談 13時30分～医療相談 介護者の集い	14	15 10時～ よこはまシニアボラン ティアポイント 登録研修会	16
17	18 9時30分～ 親子のフリースペース 15時～ みんなの学習室	19	20 春分の日 🌸	21	22 11時～ パン販売 こんがり工房 🍞	23
24	25 14時～ うたごえ音楽る 🎵	26	27 9時30分～ ゆったり体操教室 10時～ えほんと わらべうたのひろば 🧸	28	29 10時～ ボランティアの集い	30
31	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	

親子のフリースペース

「家では間がもたない、」
「お友だちやママ友がほしいな」
そんなときはどうぞケアプラザをお使いください♪
自由に遊べるよう、お部屋を開放しています。

- 【日時】 毎月第3月曜日 9時30分～11時
- 【場所】 多目的室

お申込み不要、出入り自由です。
お子さんの授乳やお昼寝に合わせて、何時からでも大丈夫です。



新任職員紹介

2月5日に入职しました伊藤幸一です。
早く業務を覚え、地域に貢献できれば
と思います。
よろしくお願いします。

生活支援コーディネーター
伊藤 幸一



利用者アンケートについて

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
皆さまからのご意見・ご要望を活かし、今後より良い運営
に努めてまいります。アンケートの集計結果を3月中館内
に掲示いたしますので、ぜひご覧ください。



乳幼児救命救急教室をおこないました！

2月2日(金)に開催しました、乳幼児救命救急教室
には、多くのパパやママたちが参加されました。
さしが丘消防出張所の立川所長にお越しいただき、
ご自身の体験談を踏まえた様々なアドバイスに、



みなさん真剣に耳を傾けていらっ
しゃいました。参加された方から
は、「心配だったのでいろいろな
お話が聞けて良かったです」など
の声がありました。
ご参加ありがとうございました。

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

令和6年度GoGo健康

免疫力UP教室

ゆる～く体を動かして、健康な体づくり、仲間づくり始めてみませんか？

募集人数
30名

申込受付
4月22日～

5月16日	☆フレイルについて 包括職員 ☆体を動かして免疫力アップ① 久野 秀隆氏	10月17日	☆体を動かして免疫力アップ② 久野 秀隆氏
6月20日	☆美味しく食べて免疫力アップ① 管理栄養士 秋山 芳子氏	11月21日	☆美味しく食べて免疫力アップ② 管理栄養士 秋山 芳子氏
7月18日	☆お口の健康からフレイル予防① 歯科衛生士	12月19日	☆お口の健康からフレイル予防② 言語聴覚士 石山 寿子氏
9月19日	☆認知症について 包括職員 ☆コグニサイズで認知症予防 リハビリテーション体育士 山口 裕輝氏	1月16日	☆体を動かして免疫力アップ③ 久野 秀隆氏

場 所: 南希望が丘地域ケアプラザ
曜 日: 木曜日 持ち物: 上履き、飲み物、筆記用具
時 間: 10:00から1時間半又は2時間程度



申し込み
連絡先

南希望が丘地域ケアプラザ
地域包括支援センター (360-5095)

地域包括支援センターからのお知らせ

認知症予防

～自分でできる認知症の気づきチェックリスト～

*ご家族や身近な方がチェックすることができます。

チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点 まったくない 2点 ときどきある 3点 頻繁にある 4点 いつもそうだ	チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点 問題なくできる 2点 だいたいできる 3点 あまりできない 4点 できない
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点 まったくない 2点 ときどきある 3点 頻繁にある 4点 いつもそうだ	チェック⑦ 一人で買い物に行けますか	1点 問題なくできる 2点 だいたいできる 3点 あまりできない 4点 できない
チェック③ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの忘れがあるとされますか	1点 まったくない 2点 ときどきある 3点 頻繁にある 4点 いつもそうだ	チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点 問題なくできる 2点 だいたいできる 3点 あまりできない 4点 できない
チェック④ 今日が何月何日かわからないことがありますか	1点 まったくない 2点 ときどきある 3点 頻繁にある 4点 いつもそうだ	チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点 問題なくできる 2点 だいたいできる 3点 あまりできない 4点 できない
チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点 まったくない 2点 ときどきある 3点 頻繁にある 4点 いつもそうだ	チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点 問題なくできる 2点 だいたいできる 3点 あまりできない 4点 できない

出典:「知って安心 認知症」発行:東京都福祉保健局

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算・合計点 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医などの医療機関や地域ケアプラザ、区役所高齢・障害支援課に相談してみましょう

(包括のご案内) ★3/13(水) 13:30～医療相談、介護者の集い 10:00～法律相談

お困りごとは地域包括支援センターまで ☎ 360-5095 小谷・木原

テイサービス通信



◎1月15・16日に今年最初のイベント「新春ビンゴ大会」を開催いたしました。お題に沿ってビンゴのマスを埋めていき、さあ今年の運試しSTART!ビンゴ!!と高々と手を挙げ喜ばれる方や、あと1個でビンゴだったと肩を落とす方……。皆様色々な表情を見せてくださいました。新春らしく福笑いも行い職員も着物を来て場を盛り上げてくれました。



◎ひだまりルームでは、おせち料理のカルタや福笑いなどお正月遊びを楽しんでいただきました。おせちの由来や料理名などを交えながら読んでみると、好きなおせち料理の話で大盛り上がり!そのあと完成した福笑いを見てまた大笑い!!皆様笑顔いっぱいでも過ごされています。2月は節分、3月はお雛様。今年も皆様の笑顔が沢山見れそうです。

◎個々に空き時間を利用し、オセロや編み物ポスター作り、なかにはエアロバイクで体を動かされる方もいらっしゃいます。活動支援プログラムだけではなく、交流の場として活用されており、皆様のご希望に沿いながら楽しんでいただける時間を設けています。

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

南希望が丘地域ケアプラザ ぶち掲示板

令和6年1月23日(火)
 福祉避難所訓練の一つとして、HUG訓練(福祉避難所運営シミュレーション)をケアプラザの職員で行いました。講師に、福祉避難所コーディネーターでもある、減災ラボ代表理事の鈴木 光さんをお招きしました。また、旭区役所高齢支援課の方々にも立ち会っていただき、HUG訓練を見守っていただきました。



福祉避難所の開設をした際には、安全に運営していけるよう、今後も訓練を通して、職員同士意識を高めていきたいと思います。



福祉避難所とは?

災害が発生したとき、地域防災拠点などでの避難生活が困難な要援護者のための2次の避難場所です。

直接の避難場所とは異なります。

居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信

～ご自宅での入浴は危険がいっぱい!?!～

寒い季節は、一日の終わりのお風呂がリラックスタイムとなっている人も多いたずです。ところがそんな癒しの時間が一歩間違えると、命の危険に。人の体は寒暖差や温度差により血圧変動を起こす『ヒートショック』に注意し対策しなければなりません。今回は安全にお風呂を楽しめる方法をお話しさせていただきます。

予防ポイント

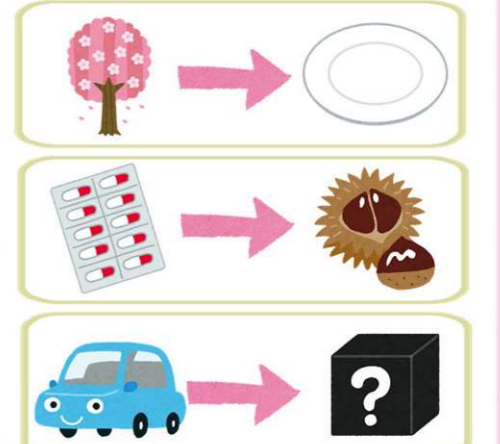
- ★脱衣所と浴室を温める。
- ★食後1時間以上空けてから入浴する。
- ★お風呂の温度は低めの38～40℃に設定。
- ★長湯をしない。
- ★ゆっくりと立ち上がり、お風呂から出る。
- ★入浴前後に必ず水分補給をしましょう!

※寒いと血圧が上昇、体を温めると血圧が下がります。血圧の急激な変化によって心筋梗塞や脳出血による失神、溺水事故が発生します。特に冬季は交通事故より、入浴中の心臓停止のほうが多い傾向です。

自宅での入浴は転倒リスクも高まります。不安や悩みがある場合は無理をせず、ヘルパーさん、テイサービス、福祉用具などの介護サービスを活用してみるのも1つの方法です。



? に入るのはなんでしょう?



お風呂に入る前に水分補給をしましょう! 入浴後は水分補給をしましょう!

「ぶち掲示板」としていろんな情報を掲載します! お楽しみに! 3月号担当: 佐藤

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