



ケアプラかわら版

第181号4月号(令和6年3月22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



子育てサロン mam-mam

子育て中のみなさん！
ヨガで優しく身体をほぐしてみませんか？
お子さんは遊ばせながら隣でヨガをおこないます。
お子さんや保護者の方々の交流の場として、
お過ごしください。

- 【開催日】 毎月第2金曜日 に変更になりました！
- 【時間】 9時30分～11時 (ヨガは10時15分～)
- 【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 2階
- 【対象者】 0歳児～未就園児と保護者
- 【参加費】 100円
- 【講師】 村上富美先生

事前のお申込みをお願いいたします



子育てサロンmam-mamで
赤ちゃんやお子さまの見守りなど
お手伝いして下さる方を募集中です
詳しくは地域活動交流にお声掛けください

その他、南希望が丘地域ケアプラザでの
ボランティア活動についても
ご協力いただける方はお問い合わせください

4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 休館日	4 11時～パン販売 パン工房ホップ	5	6 10時～ うたってわくわく
7	8 10時～ ミディ	9	10 9時30分～ ゆったり体操教室 13時15分～ オンライン弁護士相談 13時30分～医療相談 13時45分～介護者の集い	11	12 9時30分～ 子育てサロンmam-mam	13
14 13時～ ふらっとサロン 13時30分～ みんなでポッチャ!	15 9時30分～ 親子のフリースペース	16	17	18	19	20
21	22 14時～ うたごえ音楽る	23	24 9時30分～ ゆったり体操教室 10時～ えほんど わらべうたのひろば	25	26 11時～ パン販売 こんがり工房	27
28	29	30				

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

ふれあいホールご利用について

2階にフリースペースがあります。ゆっくり本を読んだり、ご友人と過ごしたり。予約不要でどなたでもご自由にお使いいただけます。

小学生や中学生のみなさんもお気軽にお越しください。
(その際、保護者の方のご連絡先をお伺いしております)



休館日を除く
毎日9時～17時まで可能です

ふらっとサロン

地域のみなさんの交流の場として喫茶を開催しています。どなたでもふらっとお気軽にお越しください。

- 【日時】 毎月第2日曜日 13時～15時
- 【場所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム
- 【参加費】 飲み物代として50円
お代わり自由です

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

えほんど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スペース
ぜひお父さんもご参加ください！

- 【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歳くらいのお子さまとご家族
- 【定員】 12組
- 【お問合せ】 地域活動交流まで

絵本貸し出しについて

赤ちゃん・幼児から小学生向き、大人用まで
様々な種類の本をご用意しています。
ふれあいホールで読むもよし貸出しもしています
ご自由にご覧ください。



きっさブルメリア

★場所：ブルメリア事業所1階★
毎月第3日曜日 14:00～15:30
★参加費：200円★
(飲み物とお菓子)

きっさブルメリアは楽しいお話やちょっと聞いてほしい悩み事、認知症について聞いてみたいことなど、地域の皆さんが気軽に立ち寄り、お話しできる場所として、毎月第3日曜日にオープンしています。
スタッフ一同準備してお待ちしておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

介護事業所ブルメリア
(旭区中希望が丘165-3)
Tel: 360-6607

- 【4月21日】
 - フライパンズ(ギター、クラリネット、ボーカル)
 - ボールウォーキングを体験しよう
- 【5月19日】
 - ギター演奏で歌おう (清水亜加根さん)
 - みんなで楽しく健康体操
- 【6月16日】
 - ミュージックボランティア音楽る(おとがくる)
 - 認知症について聞いてみよう

参加者・スタッフ大募集!

地域にある2つの認知症カフェでは一緒に会を楽しくもりあげてくれるスタッフさんを募集しています。ご興味ある方は直接カフェに来て頂くか、ケアプラザまでお問合せ下さい!

みなとの茶店

～誰もがなり得る認知症について学び、楽しくおしゃべり～



ほっと
ひととき

認知症の
不安を解消

楽しく
おしゃべり

個別に
相談する



家に籠りがちだと、孤立し、運動機能も認知機能も衰えます。もしかして認知症かな?と不安な方も、そのご家族も、モヤモヤしていることを話したり、同じ境遇の方の話を聞いたり、安心して心を開ける場です。どなたでも、お気軽にお越しください! 専門スタッフもいるので、安心して気軽に相談もできます。

- 【日時】 毎月第3水曜日 14:30～16:00
- 【場所】 ハートフル・ポート (045-777-8159)
横浜市旭区南希望が丘58 (南希望が丘郵便局近く)
- 【参加費】 300円 (手作りケーキセット付)

地域包括支援センターからのお知らせ

ミニ・テイサービス (ミ・テイ) のご案内

ケアプラザでは定期的に、月に1回、高齢の方の閉じこもり予防、仲間づくりの場として、ミニ・テイサービス「ミ・テイ」を開催しています。季節の行事、体操、音楽、工作など盛りだくさん！仲間と一緒に是非楽しんでみませんか？

開催日：毎月1回、第2又は第3月曜日 10時～
 参加費：1回200円
 対象者：概ね65歳以上
 定期的に参加可能な方



医療、法律相談、介護者の集いのご案内

- ☆4/10 (水) 13時15分～オンライン弁護士相談
- ☆4/10 (水) 13時30分～医療相談
- 13時45分～介護者の集い

お申込は下記まで

2024年度

ミ・ディ 年間計画

毎月 第2・第3月曜日 10時～
 南希望が丘地域ケアプラザ

参加費：200円/1回

月	日	内容
4	8	一緒に歌おう昭和歌謡
5	20	皆で脳トシ
6	17	熱中症を予防しよう
7	8	ボランティアさんによる工作
9	9	ミニ運動会
10	21	外出しク
11	18	音楽のつどい
12	16	クリスマス会
1	20	お正月あそび
2	17	特殊詐欺を撃退
3	17	回想法

*予定は変更する場合があります。

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



◎2月3日・12日に『節分ゲーム大会』を開催しました。玉送りや点取り合戦、節分クイズの3種目で競い、最後は音楽体操「鬼のパンツはいいパンツ」の曲に合わせて身体を動かしました。今年は、若く可愛らしい赤鬼・青鬼が登場！！「鬼は外～福は内～」の掛け声に合わせて、お手玉を投げるはずが！？皆様優しく鬼に居心地がよく逃げ出すのを忘れていたかもしれません(笑)



◎前回好評だった昼食イベントの第二弾として、2月22日にサンドイッチパイキングを行いました。卵やハム、あんこなどお好きな具材をパンに挟み、皆様美味しく召し上がっていました。一番人気はたまごサンド！！大満足されていました。



◎今回の変わり風呂は「キンカン風呂」でした。血行が良くなり、冷え性や神経痛の予防になるそうです。3月は「さくら風呂」になります。さくらの花が咲くこの時期、お風呂に入りながらお花見気分を味わっていただきます。



◎2月の手作業プログラムはトイレットペーパーや和紙を使用しブーケを制作しました。本物と間違えるくらい綺麗なブーケが完成しました！3月はリリアンで編むストラップを制作しています。完成が楽しみです。



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 ぶち掲示板

2月8日(木) 障がい理解講座を開催しました

就労支援B型「夏の空」さんの管理主任 太田敬子さんに、制度や施設についてだけでなく、様々なお話をいただきました。

印象的だったのは、太田さんが利用者みなさんのことについて話されていた場面です。

「いろいろな性格の方がいて、この仕事は向いているけれど、これはちょっと苦手。でも得意なことをのぼすだけでなく、少しずつでも苦手なことにも挑戦してもらいたい。そして、障がいがあっても地域とのつながりを持って楽しく仕事をしている利用者さんを知ってほしい。」

太田さんは、利用者さんがお仕事をされていることに、地域の方からの温かいまなざしやお声がけをされると、嬉しく励みになるとお話されました。今回、利用者の方3名にもご参加いただき、どんなことを頑張っているか、またこれからの夢などを話していただきました。利用者さんからの素直な言葉ひとつひとつに、会場のみなさんはずきながら聞いておられ、温かい雰囲気になりました。



タウンニュースにも掲載されました！



「世界にひとつだけしかない、夏の空のオリジナル製品です」とご紹介されていた夏の空さんの製品。南希望が丘地域ケアプラザにて常時販売されています♪



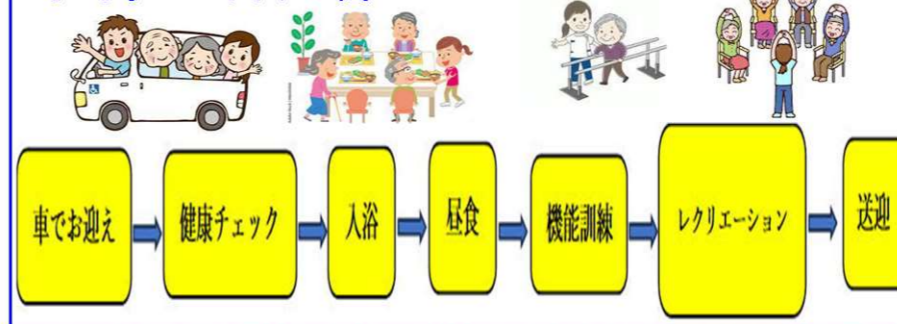
「ぶち掲示板」としていろんな情報を掲載します！お楽しみに！ 4月号担当：佐藤

居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信

～春先の体調管理について～

春は季節の変わり目で、昼と夜の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい傾向があります。原因は自律神経の乱れからと言われています。日常生活を健康的に過ごす為の一つとしてテイサービス等の利用を始めてみませんか。

<テイサービスの一例>



寒い時期から暖かい気候に変わる春は身体を動かしやすい季節です。健康維持の為に、適度な運動を行ったり、職員さんや他の利用者さんとの会話を楽しむことでストレスを発散したり良い気分転換になると思います。1日を通しての利用、短時間で機能訓練中心のところ、様々なテイサービスがあります。健康維持するための取り組みを始めてみる良い機会かもしれません。体調管理を行い元気に過ごして行きましょう。

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

ちょこっと脳トシ

あるなしクイズ！
 あるに共通するものはなんでしょう？
 ヒント カタカナで書いて、声に出して読むと...

ある	なし
紺	赤
得	損
地図	マップ
なす	ピーマン

☆多こたえ あるの真ん中に、伸ばし棒を入れると別の言葉になります。
 紺 (コーン) 得 (トーク)
 地図 (チーヌ) なす (ナース)