



ケアプラかわら版

第186号9月号(令和6年8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

みんなでポッチャ!

ポッチャはすべての垣根を越えて
誰でもできるスポーツです
初めての方もお気軽にご参加下さい

開催日: 第2日曜日 13時30から
場所: 南希望が丘地域ケアプラザ2階
対象: 地域にお住まいの方ならどなたでも

参加費無料

お申し込みは地域活動交流まで

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。
おひとりでも、お友達とでも、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
【金額】 飲み物 50円(お代わり自由です)

現在は飲み物のみ提供しています。

9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 | 6 | 7 |
| | | | 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 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ! | 10:00~ ミ・ディ | | 9:30~ ゆったり体操教室 10:00~ 司法書士法律相談 13:30~ 医療相談 13:45~ 介護者の集い | | 9:30~ 子育ての mam-mam | |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 9:30~ 親子のフリースペース | | | 10:00~ 免疫力UP教室 | | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| | 14:00~ うたごえ音楽 | | 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 | | 11:00~ パン販売 こんがり工房 | 14:00~ こども薬剤師体験 |
| 29 | 30 | | | | | |
| 13:30~ 介護保険制度の 基礎知識と活用 | | | | | | |

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



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!

内容
・任意後見制度
・民事信託
・遺言
・死後事務委任 他

※受講者には旭区エンディングノートを差し上げます!

講師
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

こども薬剤師体験

小学生までのお子様を対象に「こども薬剤師
体験」を実施します。体験をすることで、興味
や好奇心を育む素晴らしい機会です。

日時 9月28日(土) 14時~15時30分
申込 9月17日(火)まで
場所 南希望が丘地域ケアプラザ
参加費 100円
定員 20名(先着順)
対象 小学生(1年~6年)

内容 薬剤師の仕事とは?
薬の実験
薬局内の仕事体験(調剤・投薬など)

講師 旭区薬剤師会
副会長 松原 幸三 氏

問い合わせ先: 地域活動交流まで

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
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をいただくと、
スムーズな対応が可能です。(12/29~1/3は休業)

* 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!

総合相談

「スマートボールを作ろう」をおこないました



夏休み企画として、地域活動支
援センター 旭カンパニーさん
にて木工工作のスマートボール
を作りました。

小学1年生から6年生まで、皆さ
んそれぞれの個性が光る素敵
な作品ができました☆

アルツハイマー週間

掲示期間:
9月14日(土)~9月29日(日)

9月21日(土)のアルツハイマーデーにちなんで「認知症サ
ポーター養成講座」を受講した、南希望が丘中学校の皆さ
んからの感想を、ケアプラザの2階に掲示いたします。
学生の皆さんからの認知症についての率直な思いを地域の
皆さんもぜひ感じてください。

職員紹介

20年ぶりにケアプラザでお仕事をさせていただ
きます。地域の皆様にお気軽にお声かけ頂ける
ケアマネジャーを目指してまいります。

ケアマネジャー 岡戸 麻由



希望が丘地区とは大学卒業時以来の関わり合い
となります。微力ながら地域共生の一助となり
ますよう頑張ります。

地域活動交流
サブコーディネーター 笠原 健



パン工房
ホップ
9月5日(木)
1100~

障がい事業所
パン販売
ご案内
7F受付前

こんがり
工房
9月27日(金)
1100~

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

介護サービスを利用するにはどうするの？

まずは申請が必要です！

※注 日常生活に支障が見られ、支援が必要になった方。申請をしても必ずしも認定されるとは限りません。

- ①要介護認定を受ける必要があります。まずは申請を！
(65歳以上もしくは40～64歳で特定の病気をお持ちの方)

★申請に必要なもの★

- ・介護保険の保険証（65歳になると交付されます）
(40～64歳の方は加入している医療保険の保険証)
- ・かかりつけの医療機関名、医師名など

お気軽に
どうぞ！

- ②認定調査を受けます。（区役所から調査員が訪問します）
主治医意見書は原則病院に直接郵送されます。

- ③認定結果通知と介護保険証が届きます。
(申請から40日前後かかります)

- ④ケアプランを作成してもらいます。事業者と契約します。

→まずは、ケアプラザ地域包括支援センターにご一報下さい！

ケアプラザで
申請できます

包括講座ご案内

- ☆9/11 (水) 10時～11時 司法書士法律相談 ☆9/11 (水) 13時半～14時半 協力医医療相談
- ☆9/11 (水) 13時45分～15時15分 介護者の集い ☆9/19 (木) 10時～11時半 免疫力アップ教室

知ってトクする！ 介護保険制度の 基礎知識と活用

高齢になっても、体が不自由になっても、
自分らしい生活を送るために、
介護保険の基礎を学びませんか？
まだ必要ないと思っている方も、ご家族の為に…
また自分の為に…介護保険制度を知る講座です。

【日 時】 令和6年9月29日(日)
13時30分～15時00分
【場 所】 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室
【持 物】 上履き
【定 員】 30名(先着順) お申込み
8月19日(月)より

講師：南希望が丘地域ケアプラザ地域包括支援センター
主任ケアマネジャー 小谷 昌之

【お問合せ・お申込み】
南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流
☎ 045-360-5095

参加費
無料

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



◎7月6・7日は「七夕イベント」を開催しました。七夕にちなんだクイズや南希劇団による『七夕物語』が公演されました。笑いあり、涙あり…。そしてダンスあり。何度もアンコールの声と手拍子が鳴り響き、劇団員もその声に答えながらダンスを披露してくれ



拍手喝采の中、皆さんに惜しまれながらの閉幕となりました。今年も彦星と織姫は無事に会う事が出来たようです。皆さんの願い事の中には、「長生きできますように」「皆が健康でいられますように」などがありました。



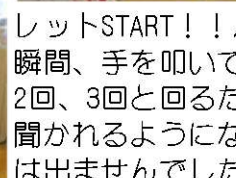
◎今回の変り風呂は「ミント風呂」でした。浴室がミントの香りで広がり、爽快感を感じられる暑い夏にピッタリなお風呂でした。脱衣室にもミントのアロマが焚かれ、皆さんリラックスした表情を見せられていました。8月は「生姜風呂」9月は「紅茶風呂」の予定です。



◎7月17日は、第1回宝くじ大会を開催しました。今回は「サマージャンボ宝くじ」です。幸福の女神がいる宝くじ売り場で購入し、突如現れた南希神社で当選祈願をした後、好きな数字を入れルーレットSTART!!ルーレットが止まった瞬間、手を叩いて喜ぶ方も居ましたが2回、3回と回るたびに大きなため息が聞かれるようになりました。今回1等賞は出ませんでした。次回に期待です！



◎今回の手作業は折り紙や色画用紙を使用し「風鈴」を制作しました。好きな色の折り紙を選択し、個性溢れる素敵な風鈴が完成しました。また、鶴を花火に見立てた夏らしい壁画が完成!!色とりどりの大輪が夏の夜空を飾っていました。



◎今回の手作業は折り紙や色画用紙を使用し「風鈴」を制作しました。好きな色の折り紙を選択し、個性溢れる素敵な風鈴が完成しました。また、鶴を花火に見立てた夏らしい壁画が完成!!色とりどりの大輪が夏の夜空を飾っていました。

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 89

「横浜市地域活動・サービス検索ナビ」について

夏から秋へと季節の変わり目に入り、朝晩の寒暖差が大きくなりますから、体調管理には十分に気をつけていきたいですね。

さて、南希望が丘地域ケアプラザエリアである希望が丘地区と希望が丘南地区ではたくさんの活動団体があります。それぞれの活動について地域の方に知られていない活動団体は少なくないようです。

「横浜市地域活動・サービス検索ナビ」は地域の方が運営するサロン、趣味などの娯楽の場、日常生活におけるちょっとした困りごとのお手伝いをする情報などを提供するサイトとなっています。横浜市が運営するウェブサイトで、例えば「地域活動団体の支援を受けたいけれど、地元ではどんな団体が活動しているの?」と、このような市民の要望に応えようというものです。このウェブサイトへアクセスするキーワードは「横浜 地域活動ナビ」です。

トップページには「交流・居場所」「生活支援」「見守り・つながり」「その他」の категорияに分類され、住所やキーワード、詳細な区分で検索できるようになっています。詳細な区分での検索はトップページで「詳細検索へ」をクリックし次のページで検索条件を入力し「検索」をクリックすればOKです。是非、皆様の地域で活動されているサービスや情報を見てくださいね。



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

～笑顔で健康になるために～

立秋が過ぎたとはいえ厳しい暑さが続いておりますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

今回は笑うことの大切さをお伝えさせていただきます。人は笑うことでストレスを軽減させて、やる気スイッチを引き起こすきっかけになります。さらに、リラックス効果を高めて、その他にも記憶力、判断力を活性化したり、血行を促進したりもしてくれます。

『ヘアカットで気分を上げる』『人と話して気分転換する』『外に出掛けてリフレッシュする』など、日常生活のなかで笑う場面は多様です。

◎たった数分間笑うだけでも、健康に効果があると言われています。

◎免疫力を高めて、病気から身体を守る働きが期待できます。

一人にいるときよりもグループにいるときの方が自然に笑う頻度が増加します。一日の会話時間が長い人ほど、笑う頻度が高い傾向です。必要に応じて訪問サービス、通所サービス、宿泊サービスなどを上手に活用して人との関わりを増やしてみましよう。

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・岡戸まで



☆文字を並び替え2つの野菜を探してください。

- ①ぎまとなと →
- ②すかんなちほ →
- ③まらえくめおだ →
- ④とんさにいんじも →

☆多たえ 番号・477210 4742・474258
4742・474247 4742・4742