

謹賀新年

明けましておめでとうございます。旧年中は大変お世話になりました。本年もよろしくお願い申し上げます。令和7年は皆さまにとってどのような1年でしたか？ 幸多い1年でしたでしょうか。南希望が丘地域ケアプラザは、令和7年もたくさんの地域の皆さまにご利用いただき、笑顔の多い活発な1年でした。今年から選挙投票場所となったこともあり、たくさんの皆さまにご来館いただきました。また、出前講座として小学校や中学校、地区センターへとさまざまな場所に出向き、講座や勉強会を開催させていただきました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました。今年もケアプラザを飛び出してお役に立つ情報や、学びを発信できる場所が提供できれば嬉しいです。南希望が丘にケアプラザがあってよかった！！と思っただけのよう、今年もさまざまな形で地域の皆さまと交わりたいと思います。よろしくお願いいたします。

今年は午年ですから、皆さまにとって、物事がウマいき心豊かな1年になることを願い新年の挨拶とさせていただきます。



南希望が丘地域ケアプラザ 所長 宇賀神 直美

1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 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5	6	7 休館日	8 11:00～ パン販売 パン工房ホップ	9 10:00～ 子育てサロン mam-mam	10
11 13:00～ ふらっとサロン 13:30～ みんなでポッチャ！ 音楽療育	12	13	14 9:30～ ゆったり体操教室 10:00～ 司法書士無料相談 13:30～ 医療相談 13:45～ 介護者の集い	15 10:00～ 免疫力アップ教室	16	17
18	19 9:30～ 親子のフリースペース 10:00～ ミ・ディ	20	21 10:00～ よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会 13:30～ みんなで大掃除会	22	23 11:00～ パン販売 こんがり工房	24
25	26 14:00～ うたごえ音楽る	27	28 9:30～ ゆったり体操教室 10:00～ えほんとわらべうたのひろば	29	30 10:00～ みんなで大掃除会	31
 開館時間内は、2階ふれあいホールを開放しています。 利用人数が多い場合は、ご利用を断る場合があります。 休館日は、ご利用できません。 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						

乳幼児救命救急教室

幼い子どもが
 病気やケガで突然心臓が止まってしまったら
 お風呂で溺れて呼吸が止まってしまったら
 一刻も早い手当が必要で
 もしもの時に…すぐに行動し対処できるよう
 応急手当の方法やAED機器の使用体験をして
 心の備えをしませんか。

【開催日】令和8年2月2日(月)

【時間】10時～11時

【場所】南希望が丘地域ケアプラザ 2階

【参加費】無料

【申込日】令和8年1月4日(日) から

【申込】地域活動交流①または②へ

① 2次元コード→

② メール nankicp.kouryu@i-seikoukai.or.jp



協力：旭消防署 さちが丘消防出張所

～ きぼうファーム ～ わくわくスポーツかい ポッチャ大会

＜開催日時＞2月15日(日)
10時～12時

＜内容＞ポッチャ大会
 ＜集合場所＞希望が丘地区センター・体育室
 ＜対象者＞地域にお住いの個別支援学級、市立特別支援学校、県立支援学校などに通われている方 等
 ＜参加費＞無料
 ＜定員＞15名
 ＜服装＞運動のできる服装
 ＜持ち物＞水筒・汗拭きタオル・上履き・ティッシュ・ハンカチ

申し込みは、2月10日(火)までに南希望が丘地域ケアプラザへ直接または、お電話、メールにてお申し込みください。

主 催 きぼうファーム(障害児余暇支援事業)

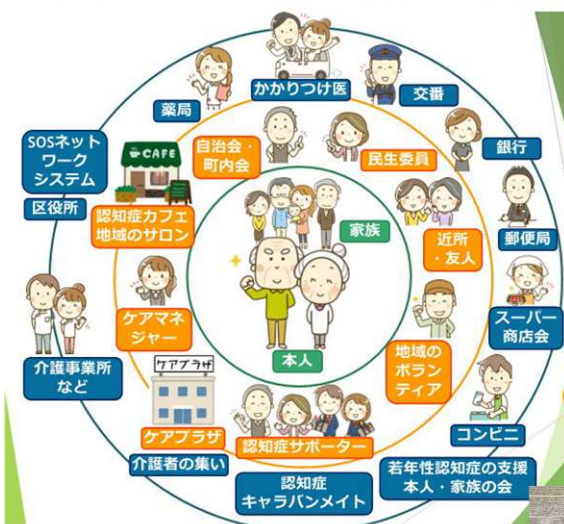
TEL:360-5095(地域活動交流)

メール:nankicp.kouryu@i-seikoukai.or.jp

南希望が丘地域ケアプラザ チームオレンジ

チームオレンジとは？

南希望が丘地域ケアプラザでは、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、令和4年度より地域の皆様と一緒に認知症啓発活動に取り組んでいます！令和7年度も様々な活動を行ってきました。これからも皆様と一緒に考えて行きたいと思っています。ぜひ、チームオレンジに参加したい、話を聞いてみたいという方はケアプラザまでお問合せ下さい。



南希望が丘地域ケアプラザ チームオレンジのイメージ



●中学生、小学生対象の認知症講座 (6/27、8/5、11/25)

6月に南希望が丘中学校1年生へサポーター養成講座開催。11月に善部小学校で3・4年生を対象に認知症理解講座を開催。8月にはジュニアボランティアを対象に「地域で孤立をなくそう！コミュニティコーピング」を実施。

●グループホーム、小規模多機能事業所との交流会 (10/9、10/13、10/22、10/31)

地域の皆さんと一緒に当事者の気持ちを知り、思いを知る。希望者を募集し、4か所の事業所との交流会を開催。

●アルツハイマーデー週間イベント (9/20～9/30)

南希望が丘中学校での理解講座のグループワークの中で、中学生の皆さんの思いや考えが記された模造紙をふれあいホールに掲示。

●RUN伴よこはま2025 (11/9)

認知症の当事者、家族、支援者などが集まり、手作りトングでゴミを拾いながら、啓発活動を行いました！ゴールはふくしまつり！



●家族に教わる認知症のこと (12/13)

地域に住む認知症当事者のご家族数名に話を聞き、パネルディスカッションの形で座談会を開催。それぞれの思いを聞く。

●チームオレンジ検討会 (12/13、3/7)

認知症の方や家族の方、地域の方、地域で働く方と一緒に安心して暮らせるまちづくりを検討する会を設置します。

●認知症講演会 (3/7)

ケアプラザ協力医であるオカダ外科医院岡田孝弘院長先生による、毎年恒例の認知症講演会。認知症の理解を深める。

●本人会議 (時期未定)

ピアサポートとしての場を考えています。



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。

介護者のつどい

※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、医療的なお話もいただいております。



お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・木原・三背

介護についての悩みや疑問等、
話し合いませんか

2025年度

介護者の集い

毎月 第2水曜日(8月は休み)

1月14日、2月11日、3月11日

場所: ケアプラザ2階

13:45 ~ 15:15

内容 近況報告情報交換
座談会 ※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)

デイサービス通信



11月22日、皆さんに馴染み深い日本昔ばなしをテーマにしたイベントを開催しました
1975年1月

まんが日本昔ばなしのDVDを鑑賞後、南希劇団による『浦島太郎』。そして最後は、紙芝居2作『カモとりごんべえ』『どんとこい三途の川』をご覧いただきました。笑いあり、涙あり・・・世代を超えて語り継がれる昔話、楽しまれていました。



少人数で過ごす『ひだまりルーム』では、魚釣りゲームや体操、クリスマスリースを作成しました。いつも笑い声が絶えない、ひだまりルーム。お話ししながら素敵な作品を仕上げておりました。「自宅に飾ります」と嬉しそうな表情を職員に見せてくれました。



食の秋と題し、11月15日は秋の味覚さつま芋と栗を使ったおやつ。そして、

16日は、秋の行楽弁当を召し上がっていただきました。おやつと一緒に「菊茶」もお出ししましたが、お湯を注ぐと透明の急須の中に菊の花が満開！菊の匂いもほのかにし、匂いでも楽しまれていました。行楽弁当も好評で、秋の味覚を満喫されました。



11月26日、フラワーアレンジメント教室を開催、今月も大勢の方が参加してくれました。中には奥様にプレゼントしたいと男性の方も参加され素敵な作品を仕上げておりました。次回はお正月用のお花を作っていきます。

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・諸星まで

生活支援コーディネーター通信 105



出張販売

2026年明けましておめでとうございます。今年も生活支援コーディネーター通信を通じて、さまざまな情報を発信していきますので宜しくお願い致します。

新年1回目は南希望が丘で開催されている出張販売を紹介します。

出張販売は移動販売とは少し異なり、特定の場所に出向いて販売するので出張販売としています。

販売商品は食品関係で野菜、お惣菜、生もの関係、パンなどです。販売場所が南希望が丘自治会館前にあるため、自治会館利用者さんやご近所の方が主なお客さんになります。この出張販売は買物をつうじて地域の交流の場となり、外出を促すことで社会参加や健康増進（引きこもり防止や認知症予防）などの効果があります。お手伝いが必要なお客様には地域の方が付き添って買物をされたり、重い荷物をスタッフさんがお家の前まで持っていったりしています。雰囲気も賑やかで楽しいお買い物タイムになっています。この出張販売は販売者さん、スタッフさん、そしてお客様が自然に連携され、盛り上がりを見せている場所と感じます。

開催は毎週木曜日の11:50-12:30（パン販売は第1、第3木曜日のみ）です。お問合せは南希望が丘地域ケアプラザまで



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

介護保険サービスを受けるための

認定調査のしくみ

についてのお話です。

認定調査は、要介護度を決定する重要なプロセスで、全国共通の基準に基づいて行われます。



〇申請

市区町村の窓口や地域包括支援センターで、ご本人またはご家族が申請します。
※包括支援センターやケアマネジャーによる代行申請も可能。

〇訪問調査(認定調査)

市町村の職員または委託を受けた調査員が自宅などを訪問し、心身の状態を調査します。

〇主治医意見書の提出

主治医が心身の状態や病歴などを記載した意見書を作成します。

〇一次判定(コンピューター判定)

調査結果と主治医意見書をもとに、全国共通の基準で介護の必要量を自動的に推計します。

〇二次判定(介護認定審査会)

市町村が任命した医療や福祉の学識経験者などで構成される審査会が、一次判定と主治医意見書をもとに最終的な介護度を決定します。

認定調査の内容

1. 身体機能
起居動作、歩行、立ち上がり、寝返り、座位保持などの日常生活に必要な基本動作の能力
2. 生活機能
食事、排泄、入浴、着替えなどのセルフケア能力
3. 認知機能
意思の伝達、理解力、見当識(時間・場所・人の認識)、記憶力など
4. 精神・行動障害
興奮、妄想、徘徊、暴言、暴力など、精神的・行動的な問題の有無や頻度など。
5. 社会生活への適応
集団への適応、買い物や金銭管理、外出等の社会的活動の能力
6. 特別な医療の必要性
点滴、酸素、カテーテル管理など、医療的ケアの必要性

〇費用は無料です。

〇要介護認定の有効期間は、申請の種類や本人の心身の状態の安定性に応じて、個別に決定されます(3か月から48か月)

※横浜市では、原則最短6か月

〇認定結果が出るまで、申請から約1か月から2か月要します。

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 坂場・岡戸・藪まで