



ケアプラかわら版

第190号1月号(令和6年12月27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

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

昨年もケアプラザの運営にご理解ご協力いただきまして感謝申し上げます。早いもので新年の挨拶文の作成も、少し前に書いたような錯覚で月日の早さを感じます。

皆さまにとって2024年とはどのような1年でしたでしょうか。日本のリーダーも変わり新しい時代が到来したような、期待もあり不安もあり…。オリンピックでたくさんの選手のメダル獲得に嬉しい、悔しい、たくさんの歓喜がありました。日々ニュースで見ないことのないメジャーリーグの大谷選手は、世界の名選手になり誇らしいですね。反面、物価も値上がりし続け、家庭の強い味方、玉子も、牛乳も、お米も高くなりました。光熱費も値上がりです。2025年も物価の高騰は続いていきます。私の2024年の印象は、とにかく暑かったです。「暑い〜」を数えきれないほど、長い期間言っていました。今年は、もう少し過ごしやすく、春夏秋冬を楽しめる年であってほしいと願います。

今年巳年。蛇は「金運や幸運の象徴」など、良い例えとしても使われます。今年も皆さまにとって巳(み)のりある一年になりますようお祈り申し上げます。

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 「うたってわくわく」お休み
5	6	7	8 ゆったり体操教室はこの日お休み 10:00~ 無料法律相談 13:30~ 医療相談 13:45~ 介護者の集い	9 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	10 9:30~ 子育てサロン mam-mam	11
12 13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ!	13	14	15	16 10:00~ 免疫力アップ教室	17	18 10:30~ パパ講座
19	20 9:30~ 親子のフリースペース 10:00~ ミ・ディ	21	22 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	23	24 11:00~ パン販売 こんがり工房	25
26	27 14:00~ うたごえ音楽	28	29	30	31	

2階ふれあいホールは第一水曜日の休館日及び年末年始の休館日以外は毎日使用出来ます

12月号のカレンダーにて、「書き初め応援隊」の開始時間について誤記載がございました。訂正しお詫び申し上げます。

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

障害理解講座

『障がいがある方のリアルな暮らし』

—自分らしく生きたい—

障害があろうとなかろうと、誰もがそんな想いを抱いていると思います。重い障害をかかえながらも、夢を叶えて『自分らしく』暮らす又村さんの日常とは…?

日時：令和7年2月21日(金) 10:30から
場所：南希望が丘地域ケアプラザ 2階
対象：ご興味のある方どなたでも申し込みます。
参加費：無料
申込受付：1月4日(土)から

講師：社会福祉法人 訪問の家 地域活動ホーム 連日中活動支援事業 支援主任 羽田 航氏

講師：又村 大地氏(希望が丘地区在住)



申込・問合せ先：南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流 360-5095

乳幼児

救命救急教室

日時：令和7年2月10日(月) 10時~11時30分
場所：南希望が丘地域ケアプラザ2階
参加費：無料
申込：地域活動交流まで

内容

- ・AED・心肺蘇生法・発熱
- ・けいれん・誤飲・気道閉塞
- ・火傷・水泡・転落
- ・事故防止



AED

協力：旭消防署 さちが丘消防出張所

~きぼうファーム~

わくわくスポーツ会 ポッチャ大会

- 【開催日時】2月16日(日) 10時~12時
- 【集合場所】10時 希望が丘地区センター・体育館
- 【内容】ポッチャ大会
- 【対象】地域にお住いの個別支援学級、市立特別支援学校、県立特別養護学校などに通われている方等
- 【参加費】無料
- 【定員】15名
- 【服装】運動の出来る服装
- 【持ち物】水筒、汗拭きタオル・上履き
運動のできる服装・ティッシュ・ハンカチ
- 【主催】きぼうファーム(障害児余暇支援事業)
- 【申し込み】2月10日(月)までにケアプラザへ直接または電話、メールにてお申込み下さい。

TEL: 360-5095 (地域活動交流)
メール: nankicp.kouryu@i-seikokai.or.jp

厨房(調理スタッフ) 職員募集

【勤務時間】①8:30~15:30
②9:15~16:15
(時間応相談)

【勤務日】週2日以上 シフト制
※日数応相談

【雇用形態】パート職員

【業務内容】南希望が丘地域ケアプラザの厨房で、施設内テイクサービスのご利用者様へ向けた昼食、及びおやつ調理。配膳、食器洗い、その他

問い合わせ先：360-5095 (担当 宇賀神)



~職員紹介~

12月より入職しました 三觜和江と申します。これからご利用者様のご要望に応じた支援を提供できるよう励んでまいりますので、宜しくお願い致します。



地域包括支援センター 看護師 三觜 和江

パン工房 ホップ
1月9日(木) 11:00~

障がい事業所 パン販売 ご案内
1F受付前

こんがり 工房
1月24日(金) 11:00~

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

今日からはじめよう認知症予防！

元気なうちから、認知症になりにくい生活のポイントを知り、継続的に実践していくことが、認知機能の維持や、認知機能の低下を緩やかにすることに役立ちます。

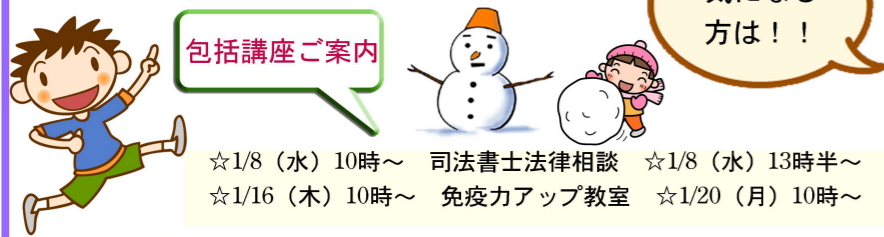
認知機能の維持・介護予防に役立つ4つのヒント！

①生活習慣病等の体調管理・治療
糖尿病、高血圧等の生活習慣病は、認知症の発症につながります。生活習慣を見直し、年1回の「検診」を受けましょう。

②適度な運動
散歩等、1日20～30分程度（目安）の運動に心がけましょう。

③バランスの良い食事
1日3食、多様な食品を含むバランスの良い食事に心がけましょう。さかな、あぶら、にく、ぎゅうにゅう・乳製品、やさい、かいそう、いも、たまご、だいち、くだもの～「さあにぎやかにいただく」

④社会参加・メリハリのある生活
1日1回以上の外出と週1回以上の人との交流を！



☆1/8 (水) 10時～ 司法書士法律相談 ☆1/8 (水) 13時半～ 協力医医療相談 ☆1/8 (水) 13時45分～ 介護者の集い
☆1/16 (木) 10時～ 免疫力アップ教室 ☆1/20 (月) 10時～ ミ・ディ

横浜市もの忘れ検診の流れ

- ステップ1 検診の対象を確認**
検診の対象に該当するか確認します。
【対象】50歳以上の市民で、認知症の診断を受けていない方
◆50～64歳の方：仕事や生活上で、もの忘れや認知機能の低下、以前のようにはできないなどを感じた場合に受診してください。
◆65歳以上の方：検診を年に1回受けることをおすすめします。
- ステップ2 医療機関を選ぶ**
もの忘れ検診の実施医療機関の一覧から選択、検診の結果、専門医療機関において各種検査が必要になる可能性があります。
- ステップ3 医療機関へ電話(予約)をする**
選んだ医療機関に直接電話で予約します。
※医療機関によって、曜日や時間帯を限定して実施していることがあります。
予約した医療機関・日時
- ステップ4 医療機関へ受診する**
問診を行い認知症の疑いを確認します。鑑別診断ではありません。
※もの忘れ検診で収集した情報は、横浜市と医療機関で共有します。
持ち物：本人確認ができるもの
(例)・各種医療保険証・生活保護受給証明書・中国残留邦人等支援給付「本人確認証」など

認知症の疑いがあった場合、専門医療機関を紹介し、紹介料や精密検査にかかる費用は有料です。
検診後に、横浜市または区役所、受診された方の地域を担当する地域包括支援センターから各種ご案内のためにご連絡させていただく場合があります。

もの忘れ検診に関するお問い合わせ先 (各区高齢・障害支援課)					
区	電話	FAX	区	電話	FAX
青葉	978-2449	978-2427	瀬谷	367-5716	364-2346
旭	954-6125	955-2675	都筑	948-2306	948-2490
泉	800-2434	800-2513	鶴見	510-1775	510-1897
磯子	750-2417	750-2540	戸塚	866-8439	881-1755
神奈川	411-7110	324-3702	中	224-8167	224-8159
金沢	788-7777	786-8872	西	320-8410	290-3422
港南	847-8418	845-9809	保土ヶ谷	334-6328	331-6550
港北	540-2327	540-2396	緑	930-2311	930-2310
栄	894-8415	893-3083	南	341-1139	341-1144

横浜市 健康福祉局 高齢在宅支援課 電話 045-671-4129 FAX 045-550-3612
↓お申込みは下記まで
みつはし

お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・木原・三觜

デイサービス通信



11/16・22はイベント『紙相撲大会』を開催しました。今回はトーナメント方式での対戦です。自分のコマに色付けし四股名を付け、行事の掛け声とともにいざ対戦！！土俵叩きに力が入りすぎて、すぐにコマが倒れてしまう方、お互い遠慮し勝負がつかない方など様々。続々と勝負が決まり最後の2者で優勝を競い合いました。行事の「ハッケヨイノコッタ」の声で両者リズムよく土俵を叩き始めます。最後は土俵からコマが落ち優勝が決定！とても楽しいイベントになりました。

11/10・18の2日間で第6弾『宝くじ大会』を開催しました。皆さん慣れた手つきで宝くじに数字を記入され、いざ当選発表！ルーレットが回るたびにため息が聞こえてきましたが、今回出ました！ナンバーズ当選者！！宝くじ大会も12月がラストになります！！



11/15は『おやつの日』。今回は3種類の水ようかんにホイップや黒豆などをトッピングし召し上がっていただきました。トッピングの一番人気は黒豆！皆さんどれにしようか悩みながらアレンジされていました。12月は、カップケーキを使って『クリスマスケーキ』を作ります。

11/23に『や～る～ず』の皆さんが慰問に来てくださいました。沖縄三線と踊りや歌、そしてトークで場を盛り上げてくれました。最後は全員で沖縄民謡に合わせ踊り歌い、とても楽しい時間になりました。12月は『音楽る』『ドレミの会』『J&Bバンド』の皆さんが来てくださいます。

11月の変わり風呂は『紅茶風呂』でした。数種類の紅茶を湯に入れると、蒸気と一緒に紅茶の香りが漂い、香りと湯の温かさでいつも以上にリラックスされているようでした。12月はゆず湯で1年の疲れを癒していただきます！！

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

生活支援コーティネーター通信 93

閉じこもりの予防をしましょう

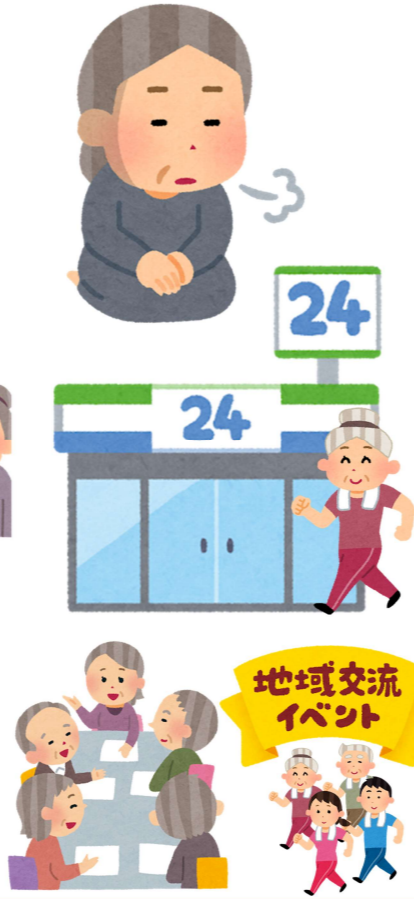
みなさんは1日1回は外出していますか？
冬は特に寒さで外にでるのは億劫（おっくう）で家に閉じこもり気味になりますよね。

毎日外出することで、認知機能低下を抑制する効果があります。また活動量が増加し体力の向上、病気の予防にもつながりますし、気持ちに良い刺激になり生活をリフレッシュしてくれます。そこで外出する機会を増やすにはどうすれば良いか、下記の3つを行ってはどうでしょうか。

- 1 まずは家の周りを散歩する。
- 2 コンビニや公園など行きつけの場所をつくる。
- 3 毎日の外出の記録を日記などで残す。

外出が習慣的になったら、外出中に人との交流を意識します。人との交流は認知症やうつ病の発症率が低くなるといわれています。そして散歩で会った人、通学途中の子どもたちに積極的に挨拶をしましょう。慣れてきたら挨拶に一言プラスして声をかける。さらに会話ができるようになれば良いと思います。

また、地域の活動団体には「趣味活動」「運動系活動」や「集いの場」などの交流の場もあるので参加してみるのも良いかと思えます。ご興味のある方は南希望が丘地域ケアプラザにお問い合わせください。



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。生活支援コーティネーター 伊藤まで

居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信

～入所施設シリーズ第2弾～

寒さ肌みる頃、皆様お変わりございませんでしょうか。今回は介護老人保健施設(老健)についてご紹介させていただきます。

介護老人保健施設(老健)とは自宅復帰を目指すための介護保険施設です。介護士のほかに医師や看護師が配置され、入浴や排泄などの介護サービスに加えて、リハビリ、医療ケアも充実しています。

初期費用はかかりません。介護保険が適用されますので、自己負担額は1～3割となります。その他費用は洗濯代、娯楽費、理美容代などが該当します。

- 【入所する主な手続きの流れ】
- ①施設見学・説明
 - ②利用申込書・健康診断書などの書類提出
 - ③面談
 - ④入所判定
 - ⑤契約・入所

※要介護1～5であることが条件です。

★また、施設選びのポイントとしては①自宅からの距離②相談・苦情への対応窓口③施設で対応可能な医療行為④介護保険外のサービス料金(居住費・食費)等を確認しておくことが大事なポイントとなります。

老健(介護老人保健施設)の特徴

- 要介護者の自宅復帰を目指し 介護・看護・リハビリを提供
- 公的な介護保険施設
- 入居期間は原則3～6か月
- 身体介護や生活援助を実施
- リハビリ体制が充実
- 医師 看護師 リハビリ専門職



あるなしクイズ！ 埼玉県は？

ある	なし
兵庫	大阪
石川	富山
宮城	秋田

☆多たえ ある方には 動物が隠れています！
さいたま は あるでした！
ひょうご いしかわ みやぎ

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・坂場・岡戸まで