



ケアプラかわら版

第199号10月号(令和7年9月26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-seikoukai.or.jp
所長 宇賀神 直美

職業体験からの私だけのお仕事発見

こども薬剤師体験

参加できるのは
小学生だけ!

薬剤師になろう!

【開催日】令和 7年10月25日(土)

14:00~15:30

※集合 13:45

【講師】

旭区薬剤師会副会長
松原 幸三氏, 他

共催: 旭区薬剤師会

【場 所】 南希望が丘地域ケアプラザ
※問い合わせ先 地域活動交流 360-5095
【申 込】 9月1日(月)~10月14日(火)(締切)
【定 員】 20名 【対象】 小学生
【持ち物】 上履き、筆記用具、飲み物
【参加費】 100円

1. 病気になるとどうなるの?

2. 調剤・投薬って何よ?

3. 薬の実験! 面白い!

4. 白衣が着られる! カッコイイ!

5. 薬剤師のすべてがわかる!

6. りっぱな
修了証までもらえる



10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 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	3 10:00~ ステンシルバップを 作ろう!	4 10:00~ うたってわくわく
5	6	7	8 9:30~ ゆったり体操教室 13:30~ 医療相談 13:45~ 介護者の集い	9	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 14:00~ エンディングノート 活用講座①	16 10:00~ 免疫力アップ教室	17	18
19	20 9:30~ 親子の力-ス-ス 10:00~ ミ・ディ	21	22 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 14:00~ エンディングノート 活用講座②	23 14:00~ 行政書士無料相談	24	25 14:00~ こども薬剤師体験
26	27 14:00~ うたごえ音楽	28	29 14:00~ エンディングノート 活用講座③	30	31 11:00~ パン販売 こんがり工房	

開館時間内は、2階ふれあいホールを開放しています。
・第一水曜日の休館日と第一土曜日午後13時まではご利用出来ません
・利用人数が多い場合は、ご利用を断る場合があります

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

~ きぼうファーム ~

サツマイモの収穫と
レクリエーション
& パーベキュー大会

【日 時】 11月23日(日) 10時~13時

【集合場所】 9時30分に南希望が丘地域ケアプラザ
※直接畑に行く場合は10時に現地へ

【内 容】 10時~サツマイモの収穫
(善部町菜園 横浜隼人高校向いの畑)
11時~ケアプラザでレクリエーション
その後パーベキュー

【対 象】 地域にお住まいの個別支援学級、
市立特別支援学校、県立特別養護学校の
児童生徒等、その他 希望者

【参 加 費】 無料
【定 員】 15名
【服 装】 長袖、長ズボン、汚れても良い服装
【持 ち 物】 マスク、長靴、軍手、水筒、帽子、
汗拭きタオルなど

【申し込み】 11月15日(土) までにケアプラザへ
TEL : 360-5095 (地域活動交流)
メール : nanki_cp.kouryu@i-seikoukai.or.jp

主 催 : きぼうファーム (障がい児余暇支援事業)

日々の生活で少し体を動かしたいけれど、
激しい運動はちょっと不安・・・そんな方に!
ぴったりの「ゆったり体操教室」をご紹介します!

「ゆったり体操教室」

この体操は、椅子に座ったままできる簡単な運動です。
無理なく体をほぐし、血行を促進し、柔軟性をたかめ、
高齢者の方々に優しい運動で、健康維持に役立ちます。

【開催日】 毎月第2・第4水曜日開催

(10/8・10/22・11/12・11/26)

【時 間】 9時30分~11時(血压測定含)

【場 所】 南希望が丘地域ケアプラザ2階

【対象者】 地域高齢者の方

【持ち物】 タオル・上履き・水分補給できるもの

【参加費】 1回400円

講 師 : 石川 正男 先生

「ゆったり体操」を通して、体を動かしながら楽しい時間を
過ごしませんか?

無理なく続けられる運動を始めるチャンスです。お友達や
ご近所の方も誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。
初めての方も安心して参加できますよ!

えほんとわらべうたのひろば

協力: おはなしボランティアグループ なんきのくまさん
わらべうたを歌いながら親子でスキンシップ♪
子どもたちが楽しめる絵本の読み聞かせに、こころ優
しくゆったり過ごす時間です。ぜひお父さんもご参加
ください!

【開催日】 毎月第4水曜日
10/22・11/26・12/12(金)

【時 間】 10時~11時 (おたのしみ会)
(フリータイムは10:20位から)

【対象者】 0~2歳位のお子さんとその保護者

【場 所】 南希望が丘地域ケアプラザ2階

参加費
無料!

親子のフリースペース

地域で子育て中の保護者の方とお子さんが、安心して
過ごせるお部屋を開放しています。
お子さんとおもちゃで遊んだり、その場に居る方々と
おしゃべりしたり、ご自由に楽しくお過ごしください。

【開催日】 毎月第3月曜日
10/20・11/17・12/15

【時 間】 9時30分~11時

【対象者】 地域のお子さんとその保護者

【場 所】 南希望が丘地域ケアプラザ2階

参加費
無料!

厨房(調理スタッフ)職員募集

【勤務時間】 ①9:15~16:15
②8:30~15:30

↓詳細は↓こちらから↓

(時間応相談)

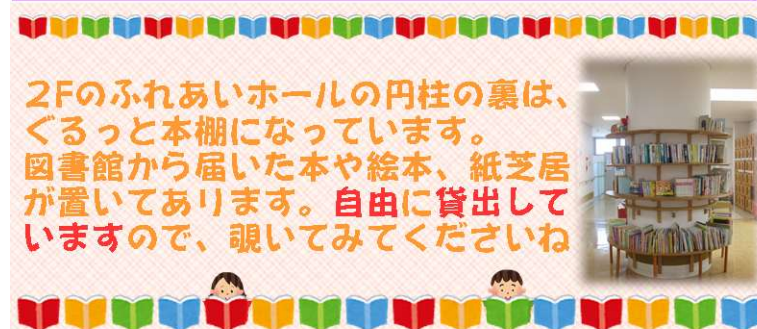
【勤 務 日】 週4~5日

(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)



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
(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

窓口でお渡し
できます

- ②認定調査を受けます。(区役所から調査員が訪問します)
主治医に意見書を作成してもらいます。
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



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

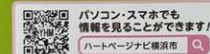
介護保険 介護サービス事業者ガイドブック2025年

ハートページ

横浜市・中部 神奈川区・西区・中区
保土ヶ谷区・旭区・瀬谷区
介護保険総合案内・介護サービス事業所リスト

介護が必要になった方やご家族のための

介護と介護保険の
ナビ・マガジン



パソコン・スマホでも
検索ができます！
ハートページナビ横浜版



監修：横浜市

無料配布

生活支援コーディネーター通信 102



ボランティア募集

今回はボランティア募集についてのお知らせです。南希望が丘地域ケアプラザでは地域の皆様の交流を目的とした音楽喫茶(サロン)の開催を企画しています。

開催に先立ちサロンの運営をしてみたいというボランティアさん、または運営のお手伝いをしてくださるボランティアさんを募集します。(ボランティア未経験でも大歓迎です)

サロンの内容としては参加者さんそれぞれが懐かしいと思う音楽を聴きながら、おしゃべりなどができたらと思います。ボランティアさんは企画や開催時のスタッフとして参加者の方といっしょに楽しいひとときを過ごしていただきたいです。日曜開催を予定していますので、普段仕事をされている方もボランティアを通じてリラックスの時間となってくれたら嬉しく思います。

もうひとつお願い事があります。ご家庭でご不用になったレコードやプレーヤー(使用可能なもの)がありましたらケアプラザにお譲りいただけますと大変ありがたいです。右の募集のチラシはケアプラザにありますので、ご自由にお持ちください。ご興味ある方は南希望が丘地域ケアプラザまでご連絡ください。

ボランティア
募集中

ボランティア募集

南希望が丘地域ケアプラザでレコード鑑賞サロンを立ち上げる計画をしています。それに伴いサロンを運営していくというボランティアさん、または運営のお手伝いをしてくれるボランティアさんを募集します。音楽好きの方、ボランティアに興味のある方、初めての方、どなたでも大歓迎！

地域のみならず楽しめる音楽サロンをいっしょにつくりましょう！

※お願い まだ使用可能なもので不要なレコードプレーヤー、レコードなどあればお譲りください。



お問合せ
南希望が丘地域ケアプラザ ☎45-360-5095
担当：伊藤または麻生

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



デイサービス通信



8/20・21の2日間で、毎年恒例の『夏祭り』を開催しました。今年の夏祭りは、ヨーヨー釣り、ゲートゴルフ、輪投げの3種類のゲームとクジ引きにチャレンジしていただきました。ヨーヨー釣りでは、こよりが切れてしまい上手く釣れない方もいましたが、そこはご愛嬌、皆さん全員がヨーヨーをゲットする事が出来ました。おやつには「かき氷」と「たこ焼き」。地域のボランティアさんも参加され、まだまだ暑い夏のひと時を、思う存分楽しませていただきました。9/9～15は『敬老週間』です。日頃の感謝を込め、イベント等楽しんでいただきます！



8/19に『マハロウクレレ』の皆さんが来てくださいました。素敵な演奏に合わせ、全員でフラダンスを踊りました。終始、和やかな雰囲気、とても楽しませていただきました。

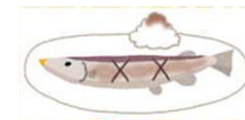


8/26にフラワーアレンジメント教室を開催しました。ガーベラやカーネーションなどのお花を使って作品を仕上げられていました。次回は9/18を予定しています。



ひだまりルームで夏の風物詩『スイカ割り大会』を行いました。左！右！の声に合わせて、思い切りハンマーを一振り！真っ赤なスイカが2つに割れ、拍手が沸き起こっていました。

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・諸星まで



居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信

～お食事におけるサービスについて～

食欲の秋と呼ばれる程、お食事が美味しい季節になりました。高齢者の方でお食事の準備が大変な方もたくさんいらっしゃると思います。今回はそんな方に向けた食事におけるサービスを紹介したいと思います。

<食事に関する主なサービス>

①訪問介護の利用

自宅にある食材や調味料を使用して、ヘルパーさんと一緒に調理を行う、お食事作りのサポートをしてもらう等で食べたいお料理を召し上がることができます。

②デイサービスでご飯を食べる

デイサービスで食事を食べることで、栄養バランスが摂れた食事や季節に合わせた食事を他の利用者さんと楽しみながら食べることができます。

③配食サービスを利用する

健康状態や生活リズムに合わせ、自宅まで食事を配達するサービスです。買い物や調理の負担を軽減し、栄養バランスの取れた食事を提供します。配達員による安否確認もしてもらえます。

<ご飯をおいしく食べる為のパタカラ体操>

誤嚥を防ぐために口・舌の運動としてパタカラ体操という体操があります。

パタカラ体操とは「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することで口・舌の筋肉を使い、食べたり飲み込んだりする機能を鍛える体操です。

お食事の前や時間の空いてる時に行い、誤嚥の心配なく美味しくご飯を食べましょう。

自宅で噛む力を鍛える方法 パタカラ体操



5回繰り返す

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