



ケアプラかわら版

第191号2月号(令和7年1月24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

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

令和7年3月3日(月)
10時~11時

「よこはまシニアボランティアポイント」は、ボランティア活動を通じてご本人の健康維持や生きがいづくりを目的とした横浜市の事業です。対象施設等でボランティア活動を行うとポイントが付与されます。条件を満たせば獲得ポイントに応じて、寄附・換金が可能です。この登録研修会に参加するとポイントカードが発行されます。

【対象】65歳以上
横浜市の介護保険被保険者証をお持ちの方
【場所】南希望が丘地域ケアプラザ 2階多目的室
【持ち物】介護保険証、筆記用具、うわばき

【申込み・問い合わせ】2月24日(月)まで 地域活動交流

2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 10:00~ うたってわくわく
2	3	4	5 休館日	6 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	7	8
9 13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ!	10 10:00~ 乳幼児 救命救急教室	11	12 9:30~ ゆったり体操教室 13:15~ オンライン無料相談 13:30~医療相談 13:45~介護者の集い	13	14 9:30~ 子育てサロン mam-mam	15
16	17 9:30~ 親子のフリースペース 10:00~ ミ・ディ	18	19	20	21 10:30~ 障がい理解講座	22
23	24 14:00~ うたごえ音楽	25	26 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	27	28 11:00~ パン販売 こんがり工房	

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

障がい理解講座

『障がいがある方のリアルな暮らし』

—自分らしく生きたい—

障がいがあろうとなかろうと、誰もがそんな想いを持っていると思います。重い障がいをかかえながらも、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

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)

主催：南希望が丘地域ケアプラザ
後援：きぼうファーム
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

毎月第2・第4水曜日 今後の開催予定は 2/12 2/26 3/12 3/26 ゆったり体操教室

【時間】9時30分~11時(血压測定等含む)
【場所】南希望が丘地域ケアプラザ 2階
【対象者】地域の高齢者の方
【持ち物】タオル・水分補給できる物・上履き
【参加費】400円(1回) 参加者募集中
【講師】石川正男 先生 ご連絡下さい

子育てサロンmam-mam

【開催日】毎月第2金曜日
【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~未就学児と保護者
【参加費】100円
【講師】村上富美 先生
事前のお申込みをお願いします

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
コーヒー・カフェオレ・紅茶・緑茶

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)

総合相談

地域ケアプラザは地域の皆様の身近な窓口です

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
★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!

パン工房
ホップ
2月6日(木)
11:00~

障がい事業所
パン販売
ご案内
7F受付前

こんがり
工房
2月28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

横浜市南希望が丘地域ケアプラザ

ケアプラザ協力医による医療相談

南希望が丘地域ケアプラザでは、ケアプラザ協力医（オカダ外科医院 岡田孝弘医師）による無料医療相談を毎月1回行っています。病院まで行かなくても、ちょっと医師に聞いてみたいこと、ご自身の心と身体の健康のこと、ご家族の健康に関すること等について、相談を随時、受付けております。是非この機会をご利用ください！相談をご希望の方は、気軽にお申込みください。

包括講座ご案内

- ☆2/12（水）13：15～ オンライン無料法律相談
- ☆2/12（水）13：30～ 協力医医療相談
- ☆2/12（水）13：45～ 介護者の集い
- ☆2/17（月）10：00～ ミ・ディ



↓お申込みは下記まで

無料医療相談

ケアプラザでは、医師による無料の医療相談を行っています。お気軽にお申込みください。

相談日 **2月12日 3月12日**

毎月第2水曜日 13:30～14:30

場所 **ケアプラザ2階相談室**

病気・お薬のこと
介護方法・認知症の差し方
入退院・病院について 等
お気軽にご相談ください

*相談時間は一律30分です。
*事前のご予約をお願いします。
*薬の処方や診察等はできません。
*ご親族・ケアマネ等支援者からのご相談もお受けしています。



協力医 岡田孝弘先生

お問合せ・申込み TEL：045-360-5095
南希望が丘地域ケアプラザ・地域包括支援センター

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

テイサービス通信



12月19～25日はクリスマス会を開催しました。『ドレミの会』『音楽る』『J&Bバンド』の皆さんが慰問に来られ素敵な演奏を披露してくれました。ミニゲームや職員によるハンドベルの演奏もあり、思い出に残るクリスマス会になりました。今回はロールケーキ型のタオルをプレゼントしています

12月10日は最後の『宝くじ大会』を開催しました。皆さん、最後の宝くじ大会とあって、真剣な表情で当選番号を考えていました。誕生日・電話番号・等お仲間同士で相談し合い数字を記入。ルーレットが回り始めると祈るように番号を確認されていましたが、残念ながら1等当選者はなし。下1桁・2桁賞などの当選者全員に賞品をプレゼントいたしました。

12月15日は『おやつの日』でした。カップケーキに生クリームをのせ好きなフルーツをトッピング。ご自分で作るケーキは格別美味しく、皆さん笑みがこぼれていました。新年、1月15日のおやつ日はクラッカーにクリームチーズやジャムをのせ、「リッツ・オン・ザ・パーティー」を行います！！

12月21日の冬至と26日は皆さんに『ゆず湯』を楽しんでいただきました。ゆず湯は血行を良くし、身体の芯から温める効果があります。柚子の香りを楽しみながら、ゆっくりお風呂に浸かり、一年の邪気払いをされていました。2025年も色々な変り風呂をご用意していきます！！

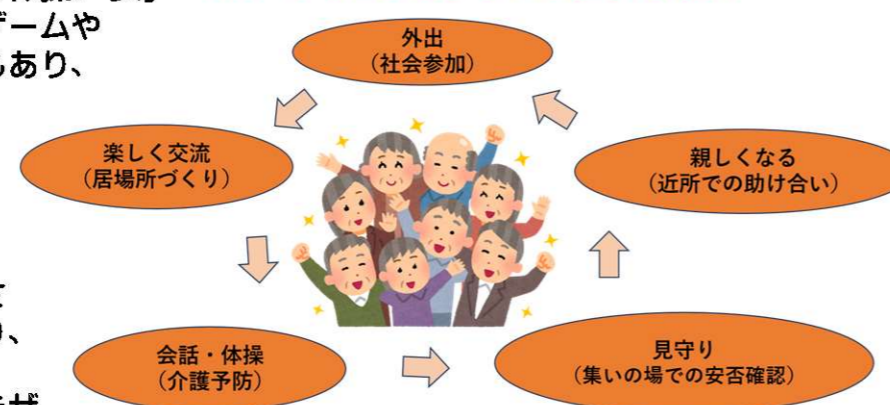
見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・佐々木・諸星まで

生活支援コーディネーター通信 94

～「集いの場」に参加しませんか～

春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、もうしばらくこの寒さを乗り切りましょう。さて、前回号にて「閉じこもり予防」を取り上げましたが、今回は「集いの場」のお話しようと思います。「集いの場」とは、地域の高齢者の方などの自主的な運営により定期的集まる場を指します。どんな集まりかは、それぞれの活動によって違います。介護予防を目的としたものなど体操や趣味活動、おしゃべりなど様々です。私自身、定期的に訪問し取組にも参加しています。例えば元気づくりステーションは希望が丘エリアに4つ団体があります。その取組内容は元気に歩ける身体づくりを目指すハマトレ体操、タオル体操、ウォーキングなど身体を動かす日もあれば、ゲームや音楽、講師を招いての口腔予防などの日もあり、他にも多数の活動をされています。4団体、それぞれ少し行っている内容が異なりますが、共通して感じるところは参加されている方の「笑顔」です。元気づくりステーション以外にもたくさんの集いの場があるので身体を動かしたり、おしゃべりをしに行ってみませんか？興味がある方は南希望が丘地域ケアプラザにお気軽にお問い合わせください。

集いの場に参加することによる効果



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

グループホーム について

認知症対応型共同生活介護

入所サービス シリーズ 第3弾

グループホームとは

認知症対応型共同生活介護とも呼ばれる認知症の高齢者を対象とした居住系サービスです。少人数のグループを組み支援や介護を受けながら家庭に近い環境の中で生活を送ることができるのが特徴です。

入所の条件

- ① 認知症の診断がある
- ② 65歳以上の高齢者
- ③ 要支援2以上
- ④ 住民票が市内にある

横浜市内のグループホーム 345か所
横浜市HPより

グループホーム について

こんな方におすすめです。認知症はあるけれども、ご自分で動くことはできるし、家庭的な雰囲気の中で、洗濯や掃除などの家事を分担しながら生活を送ることがお好きな方。人の輪の中で生活を送ることに充実感を感じる方。※身体状況や希望する医療によっては、入居ができない場合もあります。

※介護保険負担限度額認定制度は対象外

利用料について

横浜市内グループホームの費用相場は、
入居一時金 平均15.1万円
月額利用料 平均14.6万円

月額利用料には、家賃・管理費・光熱費・食材費が含まれます。さらに、要介護度に応じた介護負担金が別途かかります。また、費用については、ホームごとに相違がありますので、確認が必要です。

	1日の自己負担額（1割負担の場合）	
	1ユニットの場合	2ユニット以上の場合
要支援2	760円	748円
要介護1	764円	752円
要介護2	800円	787円
要介護3	823円	811円
要介護4	840円	827円
要介護5	858円	844円

※1つのユニットの定員は5～9人で、1つの事業所が運営できるユニット数は最大3ユニット（27人）までです
※一定以上所得者の場合は自己負担額が2～3割です