

# 中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

※赤色の枠は参加費無料です。

## 中途障害の会 和輪話の会

和 毎月第2木曜  
13:30~15:00

2/13・3/13

## にじのかけはし

10:30~11:30  
定員25名  
2/1・3/8

参加費  
100円

## レコードカフェ



12:30~14:00  
定員10名

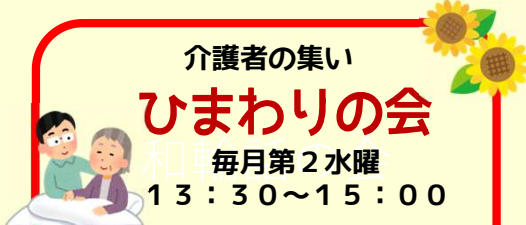
2/1・3/8

参加費  
100円

## 介護者の集い ひまわりの会

和 毎月第2水曜  
13:30~15:00

2/12・3/12



## レインボーランド

☆身近な居場所☆  
毎週月曜日  
10:00~14:00  
対象：小学生から中学生

## いつまでも若々しく！ 行こう！健康！！

2/28・3/28  
10:00~11:30

対象：65歳以上の方で介護認定を受けていない方



## 障がい者余暇支援 Young Generation スタイルN

奇数月第1日曜  
3/2 (14:00~15:30)

メンバー募集！

## 書の会

心を落ち着かせて、書をしたためてみませんか？

毎月第1,3水曜  
10:00~11:30



メンバー募集！

## かようのかい

いつまでも自分で何でもできるように、筋トシを中心にしたのしく体操をしています。

毎月第1,3火曜  
14:00~15:30



## 入職しました！

包括支援センター  
看護師 小川 泉



地域の方々との交流を重ねてい  
きながら「何かできること」に  
繋げていきたいと思ひます！  
どうぞよろしくお祈ひします。

ボランティア募集

## さつき会

毎月第1,3水曜日  
11:00~12:00頃

内容：配食弁当の配達をします。  
自転車、徒歩、バイク  
自動車などで、3~5軒分  
のお家をまわります。  
☆調理も同時募集中です。

急募

## デイサービスの 調理パートさん募集

勤務時間：9:00~16:30  
週4日程度



デイサービスのご利用者様に向けた  
昼食及びおやつの調理等。

※悪天候や感染症の拡大状況により中止になる場合があります。中屋敷地域ケアプラザまでお問い合わせください。

## 編集後記

昨年12/15、北部地区にある「ラベ瀬谷」さんの屋上で青空モルックを開催しました。当日は冷たく乾いた空気でしたが、風もなく穏やかな青空のもと、地域の参加者の皆さんとラベ瀬谷の入居の方々とモルックで交流し、楽しくとても有意義な時間を過ごすことができました。今後もこのような交流をいろいろな場所で開催していくので、ぜひご参加ください！



申し込み・問合せ 中屋敷地域ケアプラザ 303-8100

ケアプラザへお越しの際はマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。

★駐車場に限りがございます。ご来所の際は公共交通機関をご利用ください。

※お申込み等でお預かりする個人情報は、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。

# ケアプラザ通信

## ウォーカー

令和7年2月号

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市中屋敷地域ケアプラザ  
横浜市中瀬谷区中屋敷2-18-6  
所長 押野治夫

TEL 045-303-8100  
FAX 045-303-8111

中屋敷地域ケアプラザ  
Instagram



<http://i-seikokai.or.jp/facility/606>

介護保険の申請について、申請をしようかと迷っているという声をよく聞きます。どんな時に申請したらいいのか？申請はどこへ行けばいいのか？よくある質問をご紹介しますと思います。



65歳になったから介護保険の申請をしようかしら…

介護保険者証が届いたら申請することはできますが、お体の状態によっては、介護サービスが受けられないことがあります。その場合、介護サービスが必要な状態になった時に再申請となります。※介護保険者証は65才になると区役所より届きます。

申請はどこに行けばいいのか？

申請は・瀬谷区役所 高齢障害課 4階40番窓口(☎045-367-5716)  
・中屋敷地域ケアプラザ(瀬谷北部地区、本郷地区、瀬谷第一地区、細谷戸地区にお住いの方)  
・申請対象者のお体の状態によってはケアプラザがご自宅に訪問して申請することができます。

※ケアプラザで申請をご希望の場合、対応できる職員が訪問等で不在の場合があります。事前のご連絡をお願いします。

どんな時に申請をしていいのか？



たとえば…

- ・体がつらく掃除ができないのでヘルパーさんをお願いしたい。
- ・日中独居になり、一人過ごすのが心配なのでデイサービスに通いたい。
- ・病院で申請するように勧められた。

※申請には、医師に体の状態を記載してもらう書類が必要です。  
※申請を迷う場合は、お気軽に区役所 高齢障害課または中屋敷地域ケアプラザにご相談ください。

### 利用者アンケートのご協力ありがとうございました

ケアプラザでは毎年、職員の対応やサービスの質の向上、改善を目的に「利用者アンケート」を実施しています。おおむね良好とのご回答の他、改善すべき点のご意見もいただきました。今後も地域の方々が快適にご利用していただくように努めてまいります。

#### ●トイレが古い

施設が古く、ご利用者様にはご不便をおかけして申し訳ございません。毎日の清掃に加え、業者による定期的な清掃を実施し、清潔を保つようにする他、衛生用品を充実し、区とも協議を行ってまいります。

#### ●講座の内容が優しすぎるのでレベル別にしてほしい

講師と相談し、誰もが参加しやすい講座の内容を工夫してまいります。

### 明けまして

おめでとうございます。



地域にお住いの方より、上瀬谷から見た初日の出のお写真を見せていただきました。中屋敷エリアの地域の発展を感じる素晴らしい日の出でした。本年も私たち中屋敷地域ケアプラザの職員一同一丸となって、地域の皆さまの縁の下の力持ちとして邁進いたします。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

所長：押野治夫

申込み・お問合せ：中屋敷地域ケアプラザ

電話 303-8100

横浜市は多い！  
冬場におこる高齢者の入浴事故！

からだに優しいお風呂の入り方

- ①湯はり時に浴室を暖める
- ②脱衣室も暖めて置く
- ③湯温設定は41度以下に
- ④入浴時、家族に一言かける



- ⑤入浴前に水分を摂る
- ⑥かけ湯をしてから入る
- ⑦お湯に浸かるのは10分以内

血圧が高めの方は特に注意！

毎日コツコツちょこっと運動！

★歩く時間を増やす！

買い物や外出など、すきま時間を活用しましょう！



認知症カフェ

「認知症カフェ」  
ってなに？



認知症カフェは、認知症の方やその家族、地域の方、支援者など、どなたでも参加できるつどいの場です。  
美味しいお茶とお菓子を囲んで楽しくおしゃべりしながらイベントやレクリエーションを楽しんでいます。  
この集いの場を通して、認知症の方を含めた参加者それぞれが、地域とつながり、地域の中で役割を持って活躍できるよう、皆さんで意見を出し合いながら開催しています。  
また、認知症に関する講演や情報提供も行っています。



カフェ・ド・せや 奇数月/第4日曜  
13:30~15:00

参加費  
100円

場所：中屋敷地域ケアプラザ

令和7年3月23日(日) 13:30~15:00

☆認知症講座

カフェ カルム 偶数月/第3土曜  
13:30~15:00

参加費  
200円

場所：瀬谷区瀬谷5-15-6

令和7年2月15日(土) 13:30~15:00

☆座談会

中屋敷エリアでは、上記の2カ所の認知症カフェをオープンしています！参加された方からは「認知症の家族を持つ方と共通の話が出来て嬉しい♪」「気持ちが軽くなった」などの声が寄せられます。皆さまのご参加お待ちしております♪

「カフェ・ド・せや」ボランティア募集

「カフェ・ド・せや」は、一緒に活動してくれるボランティアさんを募集しています！クラフトワークや脳トレ、ピアノ演奏による歌唱、講師による講座等、毎回様々なレクリエーションを提供していて、誰もが気軽に参加することができる認知症カフェです。ボランティアさんは、主に会場設営、受付、片付けなどを行います。ぜひ、皆さまのお力をお貸しください。





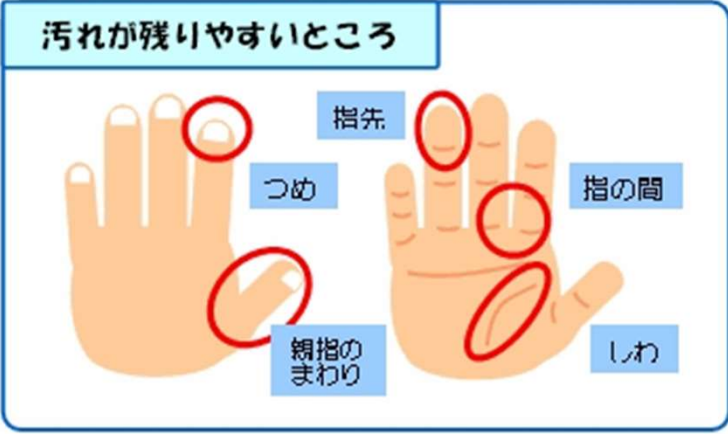
**インフルエンザ流行中**

高齢の方で持病（喘息、慢性呼吸器疾患(COPD)、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患）のある方は特に注意が必要です。

予防の第1歩はやっぱり  
手洗い、うがい、マスクの着用



石けんで、爪の間、指の間なども  
しっかりと手洗いし、洗い残しが  
ないようにしましょう。



**部屋の湿度は50~60%がベスト!**

加湿器を利用してお部屋の  
加湿もしましょう。  
洗濯物を部屋に干すのも  
有効的です。



十分に栄養や休養をとり  
健やかに過ごしてください。



ケアマネジャー募集中です!  
中屋敷地域ケアプラザ  
電話 303-8100

帰宅後はもちろん! 食事の前もしっかりと!

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援 (ケアマネジャー)

**デイサービス通信**



皆さまの笑顔が、家族の安心・職員の喜び

今日も元気に活動中! **中屋敷デイサービス**

2025

本年も元気いっぱい頑張ります! どうぞよろしくお祈いします。



★2025年季節のイベント★

- ・節分
  - ・ひなまつり
  - ・春の種だんごづくり
  - ・夏まつり
  - ・大運動会
  - ・クリスマス
- その他、いろいろな慰問  
やイベントを計画中です!

本誌6月号でご寄付のお願いをしてから約半年で大量のゴミ箱をいただきました。  
地域の皆さまのあたたかいご協力で驚きと感謝の気持ちでいっぱいです。



さらに皆さまのご厚意に甘えさせていただけるのなら、「ウエス」といった古布をご寄付いただくと  
嬉しいですね。古布は、使い古しのタオルです。デイサービスでは、フェイスタオルを  
半分に切って使用しています。(ご寄付いただける古布はそのまま大丈夫です)  
皆さま本当にありがとうございます。よろしくお願い申し上げます。



デイサービスでは、いつでも**見学を受け付けて**います。(送迎も承っています!)

通所介護 (デイサービス) 相談員 山宮、木村、佐藤、兎澤 ☎271-1034 (直通)