



# ケアプラかわら版

第192号3月号(令和7年2月21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

## 3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 10:00~ よこはまシニア ボランティア ポイント登録研修会	4	5 休館日	6 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	7	8 14:00~ チームオレンジ 認知症講演会
9 13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ!	10 10:00~ ボランティアの 集い	11	12 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	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 11:00~ パン販売 こんがり工房	22
23	24 14:00~ うたごえ音楽る	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	29
30	31	2階ふれあいホールは、 第一土曜日午前中と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		

# うたってわくわく

季節に合わせた曲や誰もが知っている曲、また、自分の歌いたい曲をリクエストをして、ピアノの伴奏に合わせ、みんなで楽しく歌いましょう。

楽しいは

【開催日】 毎月 第1土曜日  
3/1・4/5・5/3・6/7・7/5・8月休・9/6

【時間】 10時00分~11時30分

【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 2階

【持ち物】 上履き

講師 赤松靖子先生

参加費 令和7年4月より、300円になります

《お問い合わせ・お申し込み》  
南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流まで

## 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。  
わらべうたと絵本を楽しんだ後はフリータイムです。

【日時】 毎月第4水曜日 10時~11時  
(フリータイムは10時20分頃から)

【場所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム

【対象】 0~2歳位のお子さまとその保護者

## 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。

【日時】 毎月第3月曜日 9時30分~11時

【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ2階

【対象】 地域の子どもとその保護者

※ フリースペースなので、職員・見守りボランティアはついておりません。  
保護者の責任のもと、ご利用ください。

どちらも参加費無料・事前のお申し込みは不要です  
どなたでもお気軽にお越しください!

## 総合相談

地域ケアプラザは地域の皆様の身近な相談窓口です。  
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！先ずはお電話を！！

利用者アンケートについて  
アンケートへのご協力ありがとうございました。  
皆さまからのご意見やご要望を活かし、今後のよりよい運営  
に努めてまいります。  
アンケートの集計結果を3月中館内に掲示いたします。

パン工房  
ホップ  
3月6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  
3月21日(金)  
11:00~

## 令和7年度 GoGo健康 申し込み受付3月14日~

# ウォーキングで筋活

姿勢を整えて歩き 元気なあなたになりましょう!

1回目 4月7日(月) 時間 10時~11時半

2回目 5月12日(月) 対象者 60歳以上の方

3回目 6月2日(月) 募集人数 20名(先着順)

4回目 7月7日(月) 持ち物 上履き(スリッパ不可)

飲み物 タオル

参加希望の方はケアプラザまでご連絡下さい  
南希望が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
☎ 360-5095 担当 三鶯(みつはし) 木原 小谷

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

## ミニ・デイサービス (ミ・ディ) のご案内

参加者募集

ケアプラザでは月に1回、高齢の方の閉じこもり予防、仲間づくりの場として、ミニ・デイサービス「ミ・ディ」を開催しています。季節の行事、様々な学び、音楽や工作などなど盛りだくさんのプログラムをご用意して2025年度もお待ちしております！お誕生日にはみんなでささやかながら、お祝いもしています！

まずは見学からでも大丈夫ですので、ご興味ある方は下記までご連絡をお待ちしております！

開催日：毎月1回、第2又は第3月曜日 10時～  
 参加費：1回200円  
 対象者：概ね65歳以上（定期的に参加可能な方）

3月の自主事業のご案内

★3/8(土) 14時～認知症講演会  
 ★3/12(水) 10時～ 司法書士無料相談  
 13時30分～ 医療相談 13時45分～ 介護者の集い  
 ★3/17(月) 10時～ ミディ ★3/24(月)14時～ うたごえ音楽る

## 2025年度 ミディ 年間予定

毎月 第2 or 第3月曜日 10時～  
 2階 多目的ホール 参加費：200円

月	日	内容
4	14	映像で楽しむ昭和歌謡
5	19	春の運動会
6	9	熱中症を予防しよう!
7	14	ボランティアによる楽しい工作
9	8	知っておこう! 特殊詐欺
10	20	秋の遠足&ランチ
11	10	「音楽」と一緒にうたおう!
12	8	クリスマス会
1	19	新春!お正月遊び
2	9	作って遊ぼう!
3	9	よみがえる思い出! 回想法

※10月の参加費は実費となります。

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

## ティサービス通信



今回のおやつの日にはクラッカーにホイップやフルーツをのせ「リッツパーティー」を楽しみました。クラッカーの塩味とホイップの甘さがミックスして皆さん美味しく召し上がられていました。1月という事もあり巫女さんがおみくじを持って登場。今年はみなさん大吉です!! 一年間いい年になりそうですね。



今回の手作業は2ヶ月かけ【梅の壁飾り】を制作しています。和紙を使用して梅の花を作っていますが、細かな作業でもみなさん集中し取り組んでいます。2月に入り梅の花が咲き始め、少しずつ春を感じられるようになりました。みなさんの作品も梅が満開! 素敵な作品が完成しそうです。

2025年最初のイベントは1月7・9日に【新春かるた大会&福笑い】を開催しました。かるたの読み手の声を聴きながら、みなさん真剣な表情で手札を探されていました。「はいっ」と手を伸ばしテーブルを叩く音が聞こえると、皆さんから「すごい!」と拍手が湧きあがっていました。福笑いでも色々な表情のおかめの顔が完成!! 大笑いして、今年も1年とても楽しい年になりそうです。次回は競馬ゲームを行います。どの馬が勝利するか!? 乞うご期待です。

26日の変わり風呂は【柑橘風呂】でした。みかんの皮にはビタミンC やリモネンが含まれていて、血流改善や乾燥肌の予防が期待されるそうです。色々なみかんが湯に浮かび、心も身体もポッカポカ。柑橘の匂いでリラックスされていました。次回は【金柑風呂】です。

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 95

### ～さくら会～

さくらの季節が待ち遠しい今日この頃ですが、皆さんどうお過ごしでしょうか? 今回、毎月第1火曜日に希望が丘地区センターで活動されている「さくら会」さんを紹介いたします。

「さくら会」さんが行っている取り組みは、おしゃべり、お茶のみなど、楽しく過ごせる場を提供するサロンです。参加の対象になる方は子供から高齢者まで、障がいのある方でも参加可能な多世代型のサロンになります。

活動内容としては運動/文化系プログラム、茶話会、外部講師による健康講座など様々です。

訪問した日は風船バレーのレクリエーションで、私も参加させていただきました。見た目以上に体を動かすのですが、皆さん疲れた顔もなく笑い声が飛び交っていました。「参加されている方からもどんどんアイデアをもらって、次も来たくなるようなレクを作り上げていきたい」と代表者さん。

さらに「皆さんが元気に来て、元気に帰ってもらうのが一番!」とおっしゃっていたのが印象的でした。ご興味のある方は南希望が丘地域ケアプラザまでお気軽にお問い合わせください。



さくら会は高齢者、次女、子供、障害のある方、どなたでも、気軽に立ち寄れるくつろぎの場として、新たにスタートします。お茶を飲みながら一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

お茶のみながら楽しいおしゃべり

参加費 100円 (お茶・菓子代)

自由参加のレクリエーション

開催時間内は出入り自由

毎月第1火曜日 12:30～14:30

【お問合せ】 南希望が丘地域ケアプラザ 045-360-5095

【会場】 希望が丘地区センター (3F 中会議室)

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

### ～高齢者の住まいシリーズ第4弾～ 『サービス付高齢者向け住宅』について

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。皆様どのようにお過ごしでしょうか。

「サービス付き高齢者向け住宅」とは、高齢者単身・夫婦世帯が安心して居住できる賃貸等の住宅です。

国土交通省・厚生労働省が所管する「高齢者の居住安定確保に関する法律(高齢者住まい法)」の改正によって創設された制度です。2011年10月から登録がスタートしました。

<b>住まい</b> ご高齢者単身・ご夫婦世帯等	<b>安心のための必須サービス</b> ●状況把握サービス ●生活相談サービス	<b>生活支援サービス(オプション)</b> ●食事の提供 ●清掃・洗濯等の家事援助 ●健康の相談・増進等	<b>介護保険サービス</b> 入居者ご自身が、必要なサービスを選ぶ
-----------------------------	---	--	---------------------------------------

【特徴】  
 ◎介護付有料老人ホームのような介護設備が少ない。  
 ◎介護が不要で自立した高齢者が入居するのが一般的。

【費用】  
 ◎有料老人ホームと比較すると、数十万円程と低費用で入居可能。とは言え、食事の提供や家事のサポート、日常生活上の世話など、提供するサービスによって費用は異なる。

★検討する際は必ずパンフレット等で調べたり、見学や問い合わせをしましょう!

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

ちょこっと脳トシ

漢字の足し算!! 並んだ漢字を合体させて、完成する漢字はなんでしょう?

- ① 耳 + 口 + 王 = ?
- ② 竹 + 木 + 目 = ?
- ③ 角 + 牛 + 虫 + 刀 = ?

☆多ごたえ ①聖 ②箱 ③蟹