



ケアプラかわら版

第193号4月号(令和7年3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

あらっとサロン

- ・地域の皆さんの交流の場として
- ・お友達同士の交流の場として
- ・おひとりでも、お気軽に来て交流の場として

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Aルーム
ボランティアルーム

【金額】 飲み物 50円 (おかわり自由です)
(コーヒー・紅茶・日本茶・カフェオレなど)

参加者募集中 ゆったり体操教室

椅子に座ったままで、ゆったりとした体操とストレッチ体操を行います。

【時間】 9時30分～11時 (血圧測定含む)
【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・水分補給出来るもの・上履き
【参加費】 400円 (1回)
【講師】 石川正男 先生

毎月第2・第4水曜日開催

見学や体験できます!

4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	2	3	4	5
			休館日	11:00～ パン販売 パン工房ホップ		10:00～ うたって わくわく
6	7	8	9	10	11	12
	10:00～ ウォーキングで筋活		9:30～ ゆったり体操教室 13:30～ 医療相談 13:45～ 介護者の集い		9:30～ 子育てサロン mam-mam	
13	14	15	16	17	18	19
13:00～ ふらっとサロン 13:30～ みんなでポッチャ!	10:00～ ミ・ティ					
20	21	22	23	24	25	26
	9:30～ 親子のフリースペース		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～ 行政書士無料相談	11:00～ パン販売 こんがり工房	
27	28	29	30			
	14:00～ うたごえ音楽					

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

子育てサロン mam-mam

お子さんや保護者の方向同士の交流の場として お部屋を開放しています。ご自由にお過ごしください。
10時15分からは、お子さんを隣で遊ばせながらヨガをおこないます。

【開催日】 毎月第2金曜日 4/11・5/9
【時間】 9時30分～11時
(ヨガは10時15分から)
【対象者】 0歳児～未就園児とその保護者
【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ2階
【参加費】 100円
【講師】 村上 富美 講師

ヨガ初心者大歓迎!

事前予約は必要ありません!
お気軽にお越しください。

南希望が丘地域ケアプラザでは、ボランティア活動にご協力していただける方を随時募集しております。ボランティアの活動・内容などお問い合わせください。

子育てサロン mam-mam では、赤ちゃんやお子さまの見守りなどのお手伝いをしてくださる方を募集しています。
詳しくは地域活動交流にご連絡ください。

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 4/21・5/19
【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
地域ケアルーム・ボランティアルーム

参加費無料!

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 4/23・5/28
【時間】 10時～11時
(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!

きっさブルメリア

★場所：ブルメリア事業所1階★
毎月第3日曜日
14:00～15:30

★参加費：200円★
(飲み物とお菓子)

きっさブルメリアは楽しいお話やちょっと聞いてほしい悩み事、認知症について聞いてみたいことなど、地域の皆さんが気軽に立ち寄り、お話しできる場所として、毎月第3日曜日にオープンしています。
スタッフ一同準備してお待ちしておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

誰もが安心してくつろげる認知症&予防カフェ

スタッフさん募集

詳細は裏面の生活支援コーディネーター通信をご参照ください。

暮らしのお困り事、ご相談ください!

行政書士による無料相談会

事前予約が必要です

相続 在留資格申請
遺言 補助金申請
後見

日程 4/24, 6/26, 8/28, 10/23, 12/25, 2/26
(偶数月第4木曜日)
時間 14:00～14:30, 14:30～15:00
(各1名ずつ)
会場 南希望が丘地域ケアプラザ
協力機関 神奈川県行政書士会会員
コスモス成年後見サポートセンター会員
葛西 光春 氏

横浜市職員として38年勤務、生活や事業に必要な行政手続きにピンポイントで対応することができます。

ご予約・お問合せ 南希望が丘地域ケアプラザ
☎ 045-360-5095 地域包括支援センター (担当:木原)

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

介護予防教室

コロナ感染症流行以降、感染症予防のための外出自粛等で、体力の低下を感じている方も多いのではないのでしょうか。このような状態が長く続くことにより介護のリスクが高まってきます。

ご自身の体調について意識を高めていただき改善を図っていただくと、元気なご自分に戻ることができるのではないのでしょうか。

令和7年度も介護予防教室「免疫力アップ教室」と「ウォーキングで筋活」を開催いたします。ご自身の健康に不安を感じられた方、これからも健康で暮らしたいと思われている方など、多くの方の参加をお待ちしています！

申し込み受付 5月15日～ 募集人数 30名位

令和7年度 免疫力アップ教室 第3木曜日

これからも自立した自分らしい生活を営む為と一緒に学びませんか！

<p>6月19日(木)体を動かして免疫力アップ① 久野 秀隆氏</p> <p>7月17日(木)美味しく食べて免疫力アップ① 管理栄養士 秋山 芳子氏</p> <p>9月18日(木)お口の健康からフレイル予防① 言語聴覚士 石山 寿子氏</p> <p>10月16日(木)コグニサイズで認知症予防リハビリテーション体育士 山口 裕輝氏</p>	<p>11月20日(木)体を動かして免疫力アップ② 久野 秀隆氏</p> <p>12月18日(木)美味しく食べて免疫力アップ② 管理栄養士 秋山 芳子氏</p> <p>1月15日(木)お口の健康からフレイル予防② 歯科衛生士</p> <p>2月19日(木)体を動かして免疫力アップ③ 久野 秀隆氏</p>
---	--

場所: 南希望が丘地域ケアプラザ 持ち物: 上履き 飲み物 筆記用具 時間: 10時～11時半

申し込み連絡先 南希望が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター (360-5095)

4/9 (水) 13:30～ 医療相談13:45～介護者の集い4/14 (月) 10:00～ミ・ディ4/24 (木) 14:00～行政書士無料相談

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



2月21・22日に【南希ダービー2025】を開催しました。競走馬を3人で協力し厩舎から競馬場へ移動していきます。「右！左！」と曲がったレーンを3人で声を掛け合いながら移動していきますが時には脱線する事も……。無事に競馬場へ到着！STARTの合図、ファンファーレが鳴り響きSTART!! どの馬が1着になるか予想しながら、皆さん必死に馬を走らせました。GOALと共に両手を挙げ喜び、優勝者にはメダルを授与。皆さん、とても楽しまれていました。次回は【スポーツ大会】【クレープ作り】を予定しています。



2月のおやつの日【初釜】でした。抹茶をたて、可愛い和菓子を皆さんに召し上がっていただきました。次回は紅茶とケーキを用意し『至福のティータイム』楽しんでいただきます。



2月25日は【紅白歌合戦】を開催しました。のど自慢たちが続々と登場！「夜来香」や「ふるさと」、ご利用者と職員で「黄色いサクラソノ」など、素敵な歌を披露してくれました。皆さんも一緒に手拍子や歌をうたい、場を盛り上げてくださいました。最後は紅白の旗を上げて勝敗を決定。勝者引き分け!! 今回のイベントも楽しいイベントになりました。



2月3日は節分。今年もデイサービスに赤鬼・青鬼がやってきました。「鬼は外～福は内～」の掛け声と共にお手玉を投げ鬼退治!! 『鬼のパンツ』の曲が流れると鬼も一緒に踊り出してしまいました。今年も皆さんに福がきたようです。



2月3日は節分。今年もデイサービスに赤鬼・青鬼がやってきました。「鬼は外～福は内～」の掛け声と共にお手玉を投げ鬼退治!! 『鬼のパンツ』の曲が流れると鬼も一緒に踊り出してしまいました。今年も皆さんに福がきたようです。

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

生活支援コーティネーター通信 96

認知症カフェ きっさプルメリア


今回は希望が丘地区にある認知症カフェ「きっさプルメリア」を紹介します。

認知症カフェは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「つどいの場」です。「きっさプルメリア」は地域の皆さんが主体となり毎月第3日曜日の14時から開催されています。

ミニ講座とレクリエーション(右のチラシは令和7年9月までの予定)を行っており、笑顔が絶えずあるアットホームな雰囲気のレクリエーションです。このような身近な地域の居場所で認知症予防になったりもするし、もしかしたら新しい発見があるかもしれません。是非覗いてみてくださいね。

また、運営のお手伝いをしてくれる**ボランティアさんを募集**しています。主なお仕事は開催時間前の準備(お菓子の袋詰め)、開催時の受付、終了後の反省会でレクリエーションの企画など私たちと共に考えて、楽しい取り組みにしていきたいです。

私たちといっしょにやってみませんか? 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。



介護事業所プルメリア (旭区中希望が丘165-3) Tel: 360-6607

【お問合せ先】南希望が丘地域ケアプラザ Tel: 360-5095

きっさプルメリア

【4月20日】
ギター演奏で歌おう (清水亜加様Gr)
脳トレクイズ (小規模多機能型居宅介護事業所プルメリア職員)

【5月18日】
ホイストレ・ニクで脳トレ(大坪ボイストレーナー)
認知症の方への対応の仕方 (泉の郷訪問介護職員)

【6月15日】
ギター演奏で歌おう (清水亜加様Gr)
歯の健康 歯科衛生士(ボチ・タマ先生)

【7月20日】
ミュージックで脳トレ (音楽る)
健康体操 みんなの茶店スタッフ(田邊さん)

【9月21日】 8月はお休みです。
ホイストレ・ニクで脳トレ(大坪ボイストレーナー)
認知症のお話(南希望が丘地域ケアプラザ包括支援センター職員)

■最初の30分は歌談、おしゃべりタイムになります。

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

養護老人ホーム って、どういう施設?

高齢者の住まい
シリーズ
第5弾

横浜市内の養護老人ホーム 6施設498床

神奈川県内 18施設1335床

R7.1現在

養護老人ホームとは 65歳以上で、身体・精神または環境上や経済的な理由により自宅での生活が困難になった方を入所させ、食事サービス、機能訓練、その他日常生活に必要な便宜を提供することにより養護を行う施設です。身の回りのことは自分でできる方が対象であり、自立した生活が継続できるよう、構造や設備の面で工夫されています。

費用

本人および扶養義務者の収入に応じた費用負担があります。

月額費用は前年度の収入によって変動し、月額費用の目安は0～14万円とされています。経済状況によって月額費用の免除や減免などの措置が取られる場合もあります。

対象者

65歳以上の低所得者の方で、常時の介護は必要ではないが身体または精神の機能の低下が認められ、さらにご家族等の援助を受けることが難しい方。

手続き

入所を希望する場合は市区町村に申請をします。入所の可否については市区町村が調査を行い決定をします。

ケアマネジャーにご相談下さい!

①養護老人ホームのケアの特徴 ②申込みから利用決定までの流れについて

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