



ケアプラかわら版

第194号5月号(令和7年4月25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

総合相談

地域ケアプラザは地域のみなさま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

- ◇事前に相談日時のご予約をいただくとスムーズに対応が可能です
- ◇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

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

二人で来て、コーヒー、お茶などを飲みながら、囲碁や将棋、オセロをするもよし、一人で来てふれあいホールの本を読みながらお茶するもよし、どなたでもお気軽にふらっとお立ち寄りください。(本は、サロンで読むだけでなく持ち帰っても読んで頂けます。)

【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
【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)

5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 11:00～ パン販売 パン工房ホップ	2	3 10:00～ うたって わくわく
4	5	6	7 休館日	8	9 9:30～ 子育てサロン mam-mam	10
11 13:00～ ふらっとサロン 13:30～ みんなでポッチャ!	12 10:00～ ウォーキングで筋活	13	14 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	15	16	17
18	19 9:30～ 親子のフリースペース 10:00～ ミ・ディ	20	21	22	23 11:00～ パン販売 こんがり工房	24
25	26 14:00～ うたごえ音楽る	27	28 9:30～ ゆったり体操教室 10:00～ えほんど わらべうたのひろば	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、
毎日使用できます

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



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に一緒に学びませんか!

6月19日(木)体を動かして免疫力アップ①
久野 秀隆氏

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

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

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

11月20日(木)体を動かして免疫力アップ②
久野 秀隆氏

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

1月15日(木)お口の健康からフレイル予防②
歯科衛生士

2月19日(木)体を動かして免疫力アップ③
久野 秀隆氏

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)

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

きぼうファーム

ジャガイモの収穫 と 七夕飾り作り

〈開催日時〉 6月21日(土) 10時～12時位
〈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
(善部町菜園 隼人高校向かいの畑)
〈内 容〉 10時～ ジャガイモの収穫
11時～ ケアプラザで七夕飾り作り
12時 解散
〈対 象 者〉 地域にお住いの県立特別養護学校
市立特別支援学校
個別支援学級の児童生徒等

〈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〉 長靴・軍手・帽子・汗拭きタオル・水筒など
〈申 込 み〉 地域活動交流に6月13日(金)まで受付

主催:きぼうファーム
後方支援:南希望が丘地域ケアプラザ

ふれあいホールご利用について

- ★フリースペースで、本を読んだりお友達とゆっくり過ごすことができます。
- ★小学生や中学生のみなさんご利用できます。その際、緊急連絡先として保護者の方のご連絡先をお伺いします。
- ★毎日9時～17時まで(子どものみの場合) 但し第1土曜日の午前中、第1水曜日を除く(予約不要)

～職員紹介～

4月1日より入職した藪と申します。ケアマネジャーとしてだけでなく、ケアプラザの一員として地域の皆様に親しまれる職員になれるよう頑張ります! よろしく願います。

ケアマネジャー 藪 将太



パン工房
ホップ
5月1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
5月23日(金)
11:00～

地域包括支援センターからのお知らせ

成年後見制度とは？ ～聞いたことはあるけれど、どんな制度なの？～

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、ひとりで決めることが心配な方々は、財産管理（不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など）などの法律行為をひとりで行うのがむずかしい場合があります。

また、自分に不利益な契約であることがよくわからないままに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあうおそれもあります。

このような、ひとりで決めることに不安のある方々を法的に保護し、ご本人の意思を尊重した支援（意思決定支援）を行い、共に考え、地域全体で明るい未来を築いていく。それが成年後見制度です。

（厚生労働省ホームページより）

昨今のケアプラザへの相談内容や、成年後見制度についての講座などの開催時において、「成年後見」についての関心が、とても高くなってきているのを感じています。

ケアプラザでは司法書士や行政書士による無料相談を毎月行っております。個別に聞いてみたいことがある方はぜひ、ご活用下さい。また、南希望が丘地域ケアプラザ、希望が丘地区センターで講座の開催も企画しています。詳細はまたあらためてご案内いたします。

司法書士無料相談



日時：奇数月第2水曜日 ①10時～②10時半～

対象：地域にお住まいの方

行政書士無料相談会



日時：偶数月第4木曜日 ①14時～②14時半～

※必ず事前に予約を入れて下さい。

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



3/10・12にイベント『スポーツオリンピック』を開催しました。チームに分かれ風船送り・ボーリング・テーブルカーリングの3種目で競い合いました。風船送りでは、風船が思うように飛んでくれず、苦戦されていたようですが、両チームともに無事ゴールできていました。健闘された方にはトロフィーを授与。トロフィーを高々と上げながら喜ばれていました。次のイベントは『ヘルス＆ビューティー』です。皆さんに元気になっていただきます



3/18にひだまりルームにて『どら焼き作り』を行いました。皆さん上手に生地を練りホットプレートで焼き上げ、とても美味しそうなどら焼きが完成！！春らしく「桜餡」で召し上がっていただきました。



3月の手作業では春を先取り『桜のリース』を作りました。フェルトで桜の花びらをリースに散らばめ、とっても素敵な作品に仕上がっています。4月は『端午の節句の吊るし雛』を作っています。



3/26におやつレク『クレープ作り』を行いました。皆さんイベントを心待ちにしていたようで、自宅からエプロンを持参される方もいらっしゃいました。職員のスタートの声に合わせ、手際よく生地を練られクレープを焼き上げていきます。ホイップにベリーをのせとっても美味しそうなクレープが完成！皆さん嬉しそうに召し上がられていました。

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

生活支援コーディネーター通信 97

希望が丘南地区 居場所マップ



新緑の香りがすがすがしい季節となりましたが、皆様お元気でいらっしゃいますか。今回は「希望が丘南地区居場所マップ」を紹介します。このマップは希望が丘南地区支えあい連絡会「チームよろず場」が作成したものです。「チームよろず場」は第4期旭区地域福祉保健計画を推進する「支えあい連絡会」の活動の一環として2022年に発足した団体で、子どもから高齢者まで気軽に立ち寄れる場づくりを目指しています。

マップに表示されているスポットは子ども、高齢者、多世代に分かれており、世代ごとに色分けされているので、とても見やすいマップになっています。

すでに地域の方から「ラジオ体操が行われている場所はどこ？」などの問い合わせがケアプラザに入ってきています。

このマップは希望が丘南地区にお住まいの方にのみ配布されましたが、それ以外の方にもお渡しすることができますので、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。



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6弾

有料老人ホーム って、どういう施設？

神奈川県内の
有料老人ホーム数
介護付:453件
住宅型:208件
2025年4月現在

有料老人ホームとは 高齢者が入居して日常生活のサポートを受けることができる施設です。食事や入浴、排せつなどの介助のほか、生活援助やレクリエーションなどのサービスが提供されます。「介護付」と「住宅型」があります。

介護付有料老人ホームとは

24時間介護スタッフが常駐し、介護保険制度によるサービスが受けられます。介護や食事などのサービスが施設内で完結するため、ご家族の安心も得られます。

住宅型有料老人ホームとは

食事などのサービスがついているが、介護保険制度による介護サービスは提供されません。介護が必要な場合は、訪問介護などの在宅サービスを利用しながら施設での生活を送ることができます。

ケアマネジャーにご相談下さい！

①有料老人ホームの特徴 ②「介護付」と「住宅型」の違いや料金形態

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