



ケアプラかわら版

第196号7月号(令和7年6月27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

夏休み企画

布用両面テープ・ボンドでつける簡単な作業です。
バッグと飾りはこちらでご用意します。(持込みもOK)
タテ20cm×ヨコ23.5cm×マチ13.5cm 位
：バックサイズ

デコって私の ジュートバッグ

ジュートバッグを可愛くデコって、私だけのオリジナルバッグを作ってみませんか。
夏休みに…おとな可愛いデザインにしたり、
親子やお友達とお揃いのデザインにしたり、好きにデコりましょう！

【日 時】令和7年7月28日(月) 10:00～11:30位
【場 所】南希望が丘地域ケアプラザ 2F
【対象者】どなたでも
【持ち物】室内履き・飲物・つきたい飾りがあればお持ちください
【材料費】600円(ジュートバッグ・飾り・接着材含)
【講 師】吉野 典子さん
【定 員】10名
【申 込】電話にて受付募集中 地域活動交流まで

お申し込みは 参加者の保護者の方が行ってください

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。

おひとりでも、お友達同士でも、ふらっとお気軽にお立ち寄りください。

外の見える陽当たりの良い場所で、
のんびりした時間を過ごしませんか。
新しい出会いがあるかもしれませんよ。

お申し込み不要です。
1階受付にて声をかけてください。

【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
【金額】飲み物50円(お代わり自由・セルフです)
※将棋、オセロ、ドンジャラなどボードゲームあります

7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
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

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

スマートボールを作ろう！

8月6日(水) 13:30～(参加費)800円

スマートボールで遊んだことは、ありますか？
アイデアや工夫で自分だけのオリジナルを作ろう！夏休みの自由研究にも、どうぞ。

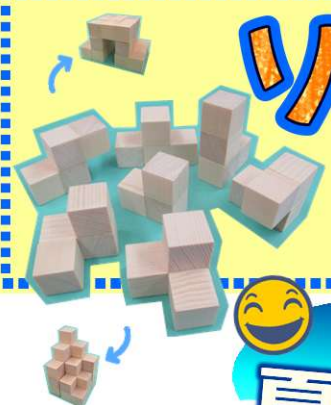
昨年ご好評いただいたので
今年も企画しました



ソーマキューブを作ろう！

8月8日(金) 13:30～(参加費)500円

ちいさな木のブロックを合わせて立体のピースを作ろう！
7つのピースを組み立てて 立体パズルやいろいろな形に挑戦だ！



【日 時】8月6日(水) スマートボールを作ろう！(参加費800円)
8月8日(金) ソーマキューブを作ろう！(参加費500円)
【集合場所】①か②のどちらか
①13:15 南希望が丘地域ケアプラザ1F
②13:30 旭カンパニー入口

【場 所】旭カンパニー(中希望が丘102-9 3F)
【対 象】小学1年生～6年生(3年生以下は保護者同伴)
【定 員】各日 6名ずつ(先着順)
【持ち物】室内履き・飲物・作品を入れる袋
【申 込】7月1日(火) 9:30から電話受付 地域活動交流まで
お申し込みは、参加者の保護者の方が行ってください

定員
6名ずつ
先着順

「旭カンパニー」は
NPO法人「地域精神医療を考える市民の会 葦の会」
の地域活動支援センターです。社会参加として内職・
木工作業・裁縫・創作活動を行う援助の場です。

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

給湯器の無料点検に注意 不安をあおられ、契約してしまった！

最近、南希望が丘地域ケアプラザエリアで、無料点検を口実に突然訪問し、その場で現金の支払いを迫られたり、後からインターネットを使って振り込んでなどといわれるケースなど、何件か耳にしております。また、二人組で訪問するという事例も多数お聞きしています。今一度、下記のことにご注意いただき、トラブルを未然に防ぎましょう。また、おかしいな、不安だなと思ったら、下記の相談窓口(横浜市消費生活総合センター)まで相談してください。

点検を口実に訪問し、不安をあおり新たな製品を購入させる手口が多発しています。知らない事業者の突然の訪問には応じないようにしましょう。給湯器は、長期間の使用により重大な事故につながるおそれもあるため、点検や交換については、信頼できる事業者にご相談しましょう。

- ⚠️ トラブルを未然に防ぐポイント
- ☑ 突然の訪問点検には安易に応じない
 - ☑ 交換が必要かメーカー等に相談する
 - ☑ 複数の業者から見積りを取る



横浜市消費生活総合センター 検索 相談事例など暮らしに役立つ情報満載！
消費生活相談電話 045-845-6666 (平日 9:00～18:00 / 土・日 9:00～16:45)

子育てサロン mam-mam

お子さんや保護者の方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
7/11・8月はお休み・9/12

【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

事前予約は必要ありません！
お気軽にお越しください。

ヨガ初心者
大歓迎！

お知らせ

「うたってわくわく」ですが、講師のご都合により
下記の期間、毎月の開催を
お休みさせていただくこととなりました
休止月：7月・8月
皆さまにはご迷惑をおかけいたしますが
何卒ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます
再開の際には改めてご案内申し上げます

パン工房
7月3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
7月はお休みです

地域包括支援センターからのお知らせ



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先生）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。相談をご希望の方は、気軽にお申込みください！



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 毎月、第2水曜日
13:30～14:30

場所 ケアプラザ2階相談室

病氣・お薬のこと
介護方法・認知症の癖し方
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

デイサービス通信



5月16・18日にイベント『体力チャレンジ』を行いました。柔軟性や肺活量、握力測定等の種目で皆さんの体力を測ってみました。自分の体力はどの位？結果を見てびっくりされる方も多く、楽しみながら自分の体力を知るきっかけになったようです。



5月22日はイベント『懐かしの駄菓子屋さん』を行いました。駄菓子屋へ行き、干本くじを引いた後は駄菓子と交換。紙芝居を見ながら駄菓子を召し上がり、幼少の頃を思い出しながら楽しまれていました。



余暇を利用し、麻雀や絵画、編み物など趣味活動を楽しまれています。また、交流の場として色々な事にチャレンジされる方も多くいらっしゃいます。今後も皆様の声を聞きながら、『チャレンジしたい事』や『興味がある事』をご用意し、充実感のある日々を過ごしていただきたいと思います。



5月5日は『菖蒲湯』、26日は『はちみつ風呂』でした。菖蒲湯に入り無病息災を願いはちみつ風呂は冷え性や美肌効果がある為、皆さんリラックスしながら入浴されていました。6月は『コーヒー風呂』です。コーヒーの香りに癒されています。

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 99

みんなの集いの場

今回は希望が丘中地区にあるめぐみ幼稚園で開催されている「みんなの集いの場」を紹介します。

地域の高齢者が社会的孤立状況にならないよう、お互いが見守りあいながら、仲間と楽しく介護予防の取り組みを行っている通いの場です。

内容としては転倒予防、認知症予防に効果がある運動を行い、その合間にお茶のみサロンとしてコーヒーボランティアがいたれたコーヒーやお菓子を食べながらわいわいおしゃべりをしています。

めぐみ幼稚園のスペースをお借りしているので、ちびっ子たちのフラダンスショーなど多世代交流もあります。

「みんなの集いの場」は毎月第2、第4火曜日の午後1時45分から午後4時頃まで開催しています。運動は苦手だという方もお茶のみだけのご利用でも大丈夫です。ご興味ある方は南希望が丘地域ケアプラザまでご連絡ください。



みんなの集いの場

気軽な運動(スクエアステップ)と気楽におしゃべりとコーヒーが飲める場

場所:「めぐみ幼稚園」地下集会所

時間:午後1:45～(準備含む) 毎月第2/第4火曜日

参加費:1回100円 (コーヒー代等)

天候に左右されず、冷房の効いたお部屋で開催！

主催:「みんなの集いの場」ボランティア
後方支援:連絡先 コーヒーボランティア
南希望が丘地域ケアプラザ045(360-5095)

皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えて下さい。 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

介護保険負担割合証

についてのお知らせです。

介護保険サービスを利用する際に、介護保険事業所などに、介護保険証と一緒にご提示いただく必要があります。

利用者負担割合の判定のしくみ

前年の所得によって見直しが行われる。

「はい」または「いいえ」でお答えください。

スタート

あなたの収入は年金
だけですか？

はい

いいえ

あなたの合計所得金額は
220万円以上ですか？

はい

いいえ

あなたの合計所得金額は
160万円以上ですか？

はい

いいえ

あなたの合計所得金額に 応じて 以下の負担割合になります	割合
220万円以上 (年金収入344万円以上に相当)	3割
160万円以上 (年金収入280万円以上に相当)	2割
160万円未満 (年金収入280万円未満に相当)	1割

あなたの「年金収入+その他の合計所得」は340万円以上ですか？

はい

いいえ

あなたの「年金収入+その他の合計所得」は280万円以上ですか？

はい

いいえ

1割負担

2割負担

3割負担

見本

介護保険負担割合証	
交付年月日	H . .
番号	
被保険者	
住所	
氏名	
生年月日	大正 年 月 日 性別
利用者の別	
利用開始年月日	通 用 期 間
利用終了年月日	H . .
保険番号	1 4 1 0 3 6 横 浜 市

新たに要介護(要支援)の認定を受けた方

認定決定時に、介護保険証と一緒に郵送されます。

継続して認定を受けている方

7月中に区役所から郵送されます。※手続き不要

有効期限は、8/1～翌年の7/31

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