



ケアプラかわら版

第197号8月号(令和7年7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

カローリング体験会のお知らせ

平日の午後、ちょっと体を動かしてみませんか？
ケアプラザでは、皆さまに安心してご参加いただける
ニユースポーツ『カローリング』の体験会を開催いたします！

カローリングは、カーリングに似た室内スポーツで
力を使わずに楽しめるのが魅力。初めての方でもす
ぐに楽しめる簡単ルールで、運動が苦手な方でも大
丈夫です。皆さんとワイワイ笑いながら、頭と体を
心地よく動かしますよ

日時：9月29日(月) 13時～15時
会場：南希望が丘地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費：無料
持ち物：上履き・動きやすい服装・飲み物
募集人員：12名
申込：8月1日(金)から【定員次第締切】

地域活動交流 045-360-5095

8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 9:15～ 希望が丘南地区 ジュニア ボランティア	6 13:30～ スマートボール を作ろう！ 休館日	7 11:00～ パン販売 パン工房ホップ	8 13:30～ ソーマキューブ を作ろう！ 子育てサロン お休み	9
10 13:30～ みんなで ポッチャ！	11	12	13 ゆったり体操教室 お休み 13:30～医療相談	14	15	16
17	18 9:30～ 親子のフリースペース	19	20	21	22 11:00～ パン販売 こんがり工房	23
24	25	26	27 ゆったり体操教室 お休み 10:00～ えほんとならべうた のひろば	28 14:00～ 行政書士無料相談	29	30
31	2階ふれあいホールは、第一水曜日の休館日と 8月2日・3日(選挙準備・選挙)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	

南希ケアプラ作品展

DEBUT

9月27日(土) 10時～17時

9月28日(日) 10時～15時

【場所】南希望が丘地域ケアプラザ
地域ケアルーム・ボランティアルーム

書道

華道

絵画、工作物

テイサービス利用者作品

ケアプラザ利用者の方々による作品展を開催いたします
日頃の成果をご覧ください



入退出自由

出展内容は変更されることがあります

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

地域講座のご案内

介護保険制度の 基礎知識と活用

知って安心！介護保険制度の活用法

これからの高齢化社会に備えて、介護保険制度の
基本的な仕組みやサービスの利用方法について、
わかりやすく解説する講座を開催します。ご自身や
ご家族の将来のために、ぜひこの機会に正しい知識
を身に付けてみませんか？
地域の皆さまのご参加をおまちしています。

【日時】令和7年9月19日(金) 10:00～
【場所】希望が丘地区センター 中会議室
⚠(南希望が丘地域ケアプラザでは、ありません)
【定員】30名(先着順) 8月1日(金)より

講師：南希望が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター
主任ケアマネジャー 小谷 昌之

【お問い合わせ・お申込み】
南希望が丘地域ケアプラザ
地域活動交流 ☎ 045-360-5095
(希望が丘地区センターへお問い合わせは、ご遠慮ください)

無料

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。また、介護の手続きや、各種
サービスの相談を行います。



【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
すので、ご要望の場合はお伝えください。

⇒ お気軽にご相談ください！先ずはお電話を！！

自主事業「うたってわくわく」は、6月・7月・8月を
お休みさせていただきましたが、9月より再開いたします！

再開

“うたわく”を楽しみにしていただ
いていた皆さまには、お休みの間、ご不
便をおかけいたしました。再開後も、
皆さまに楽しくご参加いただけるよう
努めてまいります。

是非、お友達やご家族をお誘いのうえ、ご参加ください。

うたってわくわく

【講師】赤松 靖子 先生

季節の歌、懐かしい流行曲や歌いたい曲をリクエストして、
先生のピアノ伴奏に合わせて一緒に皆で楽しく歌いましょう。
音楽と共に素敵なひと時を…。

【開催日】毎月 第1土曜日 9/6・10/4
11/1・12/6・1月お休み・2/7・3/7

【時間】10時00分～11時30分(途中休憩あり)
【場所】南希望が丘地域ケアプラザ 2階
【持ち物】上履き
【参加費】300円

パン工房
ホップ
8月7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
8月22日(金)
11:00～

地域包括支援センターからのお知らせ

エンディングノートのすすめ ～あなたの「もしも」を整理するツール～

エンディングノートは、終活の第一歩として、そして何よりもご自身の「もしも」に備えるための大切なツールです。遺言書のように法的な効力はありませんが、ご自身の意思や希望、大切な情報などを自由に書き残すことができます。



↑必要な方はケアプラザまで

●ご自身の希望を明確にするため

医療や介護に関する希望、葬儀やお墓の希望、財産の管理についてなど、もしもの時にどのようにしてほしいかを具体的に書き出すことで、ご自身の意思を整理できます

●残された家族の負担を軽減するため

大切な情報（財産についてなど）や、これまで口頭で伝えてきたことなどをまとめておくことで、ご家族が混乱したり、手続きに困ったりするのを防げます

●コミュニケーションのきっかけに

エンディングノートをきっかけに、ご家族と将来について話し合う機会を持つことができます。普段は話しにくい内容でも、ノートに書くことで自然に会話が生まれることもあります

●ご自身の人生を振り返る機会に

これまでの人生を振り返り、大切な思い出や感謝の気持ちを書き記すことは、ご自身の人生をより豊かにする時間にもなります

10月(ケアプラザ)、2月(希望が丘地区センター)にて活用講座を開催予定!

お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・木原・三薮

デイサービス通信



6月17・18日にイベント【人生ゲーム】を開催しました。宝くじが当たったり、お金を無くし一文無しになったり・・・皆さんの人生ゲームは山あり、谷あり、笑顔あり、涙ありだったようです。7月は【映画鑑賞会】を予定しています。昭和の名作を南希映画館でご覧いただきます。

6月26日に【フラワーアレンジメント教室】を行いました。ひまわりやスターチス・ヒペリカムなど夏のお花を使用しアレンジメントしていただきました。講師の方が1人ひとり丁寧に教えてくださり、とても素敵な作品に仕上がっています。



6月19日はヨガの講師の方が来られ体操を教えてくださいました。ヨガの要素を取り入れた体操で、日頃使用していない筋肉を使いながら、皆さん頑張って身体を動かされていました。日常生活において、必要な筋力を維持できるよう、デイサービスでもヨガ体操を取り入れていきたいと思っています。



7月7日は七夕。今年も皆さんに願い事を書いていただきました。『今年も1年、健康でいられますように』『世界中が平和でいられますように』など願い事を書かれていました。暑さに負けずこれからも元気にデイサービスに来ていただきたいと思います。



6月の変わり風呂は【ミント風呂】でした。ミントの爽快な香りがこの暑い季節にはピッタリ合い、大変喜ばれていました。7月はコーヒー風呂です。

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 100

地域ボランティアをはじめませんか



生活支援コーディネーター通信は100回目を迎えました。今後も生活支援コーディネーターとして情報発信していければと思います。

さて暑い日々が続いておりますが、熱中症対策を欠かさずにお過ごしください。今回は減少傾向にある地域活動のボランティアについてお話ししたいと思います。地域ボランティアは地元に貢献したいという思いから、様々な活動を通じて地域社会の活性化や課題解決に貢献する活動をします。（少し堅苦しい説明ですね）既存の地域活動のボランティアグループ（健康体操ボランティア、安全ボランティア、居場所づくりボランティアなど）に参加すればボランティアに対する知識や体力、地域貢献の実感など地域への愛着も湧いてくるかもしれません。また、自分の得意なこと、趣味などを活かして地域ボランティア活動として立ち上げることもできます。例えば趣味が音楽鑑賞なら音楽について語り合えるサロンなどを作って開催してみたらどうでしょう。自分自身も楽しめて周りの人の心も満たされるかもしれません。

定年退職して外に出なくなったり、現役世代ですき間時間のある方、学生さんなどでも気軽に始めることができるのが地域ボランティアです。新しい発見や友人と出会えるきっかけになるかもしれません。

老若男女問わずボランティアに興味ある方、「こんなことをやってみたい！」などアイデア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合せください！



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

熱中症・脱水対策について

今年も大変厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。毎年この時期になると熱中症や脱水等の症状で体調を崩してしまう方がいます。しっかりと熱中症対策をして夏の猛暑を乗り切りましょう！

<主な熱中症対策は？>

- ・水分をこまめに取る。
- ・エアコンや扇風機で室温の調整を行う。
- ・適度な運動で暑さに負けない体作りを心がける。
- ・帽子や日傘を使い、日差しを避ける。
- ・毎日の気温を確認し、気象庁から発令される熱中症アラートにも注意する。

体に不自由がある高齢の方や認知症がある方など、ご自身で暑さ対策をおこなうことが難しい方もいらっしゃいます。

- ①気温が高い時間帯にデイサービスを利用する。
- ②ヘルパーさんに家に来てもらい、室温調整や水分補給をサポートしてもらう。

などの対応が考えられます。ご心配な事がありましたら、いつでもご相談ください。暑さ対策をしっかり行い、夏の猛暑を乗り切りましょう。

明日、誰かに話したくなる夏が 楽しくなる雑学2選！

1 冷やし中華は日本生まれ
夏になると食卓に並ぶことも多い冷やし中華。実は、冷やし中華は日本生まれって知っていましたか？仙台の「中国料理 龍亭」が1937年に「涼拌麺」として考案したものが起源とされています。当時は冷房が普及していなかった為、暑い夏でも食べられる冷たい麺料理として開発されました。

2 風鈴はもともと魔除けだった
夏の風物詩の一つである風鈴。そんな風鈴が、もともと魔除けだったことをご存じでしたか？風鈴は中国から伝わった、青銅でできた風鐸というものが元だと言われています。軒先につるすのは今と同じですが、当時は寺の軒先に魔除けとしてつるされていたそうです。



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