

ケアプラかわら版

第198号9月号(令和7年8月22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

ステンシル バッグ を作ろう!

サポートセンター連で活躍されている中嶋先生と一緒に、自分だけのオリジナルステンシルバッグを作ってみませんか。



令和7年10月3日(金)
10:00~12:00頃
場所 南希望が丘地域ケアプラザ 2F
対象者 大人(お子さん連れもO.K.)
定員 5名(先着順)
選ぶ バッグは3種類からお選びください
参加費 400円+お選びいただくバッグ代金
持ち物 室内履き・飲み物
講師 中嶋 由美子 先生
申込 9月1日(月) 9:00から電話受付
申込先 南希望が丘地域ケアプラザ
地域活動交流 ☎045-360-5095



協力: サポートセンター 連

後援: きぼうファーム

9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 休館日	4 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	5	6 10:00~ うたってわくわく
7	8 10:00~ ミ・ディ	9	10 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	11	12 9:30~ 子育てサロン mam-mam	13
14 13:00~ ふらっとサロン 13:30~ みんなでポッチャ!	15 9:30~ 親子のフリースペース	16	17	18 10:00~ 免疫カアップ教室	19	20
21	22 14:00~ うたごえ音楽る	23	24 9:30~ ゆったり体操教室 10:00~ えほんとならべうた のひろば	25	26 11:00~ パン販売 こんがり工房	27 10:00~17:00 南希ケアプラ 作品展
28 10:00~15:00 南希ケアプラ 作品展	29 13:00~ カラーリング 体験会	30				
2階ふれあいホールは、第一水曜日の休館日と 第一土曜日午後13時まで以外は 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		

参加できるのは
小学生だけ!

職業体験からの私だけのお仕事発見
こども薬剤師体験

薬剤師になろう!

1. 病気になるとどうなるの?
2. 調剤・投薬って何よ?
3. 薬の実験! 面白い!
4. 白衣が着られる! カッコイイ!
5. 薬剤師のすべてがわかる!
6. りっぱな
修了証までもらえる

【講師】
旭区薬剤師会副会長
松原 幸三先生, 他
共催: 旭区薬剤師会

【開催日】 令和7年10月25日(土)
14:00~15:30 ※集合 13:45

【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ
※問い合わせ先 地域活動交流 360-5095

【申込】 9月1日(月)~10月14日(火)(締切)

【定員】 20名 【対象】 小学生

【持ち物】 上履き、筆記用具、飲み物

【参加費】 100円

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

令和7年度
第1回

エンディング ノート活用講座

~あなたの「もしも」を整理するために~

場所 南希望が丘地域ケアプラザ
時間 14:00-15:30 ※すべて同じ時間帯です。

- 10月15日(水) 「エンディングノートの書き方
遺言、相続、不動産について」
講師: 真鍋 泰 氏 (行政書士真鍋泰法律事務所)
: 田村 久直 氏 (高村商事)
- 10月22日(水) 「成年後見制度、家族信託など、
制度や法律について」
講師: 小松 崇 氏 (小松崇司法書士事務所)
- 10月29日(水) 「エンディングノートを書いて
『もしも』に備えよう!
参加型ワークショップ」
講師: 中村 佳織 氏 (あおい行政書士事務所)

※どなた様もお申込み頂けます。参加したい講座をすべてお伝えください。

お申込み・お問い合わせは 南希望が丘地域ケアプラザ 地域包括支援センター
TEL: 045-360-5095 担当: 木原

きらっとあさひプラン(旭区地域福祉保健計画)に対する区民意見募集

誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのための「きらっとあさひプラン(旭区地域福祉保健計画)」は、
現在、第5期計画(2026年度~2030年度)を作成中です。
このたび、素案について区民の皆さまからのご意見を募集します!

募集期間 2025年9月11日(木)から10月19日(日)まで

回答方法 回答はこちらから→
・WEB 回答フォーム



- ・電子メール (as-chifuku@city.yokohama.lg.jp)
- ・FAX (045-953-7713 旭区役所福祉保健課宛。様式任意)
- ・素案冊子に付属の専用はがき(当日消印有効)

計画素案冊子配布・閲覧場所

旭区役所(福祉保健課)・旭区社会福祉協議会・旭区内地域ケアプラザの窓口
及び旭区役所ホームページ ほか

詳細は、旭区役所ホームページをご確認いただくか、【問合せ先】までお問い合わせください。

【問合せ先】旭区役所福祉保健課

TEL 045-954-6143 FAX 045-953-7713

E-mail as-chifuku@city.yokohama.lg.jp

ご意見お待ちしております!



旭区マスコット
キャラクター
あさひくん

旭区社会福祉協
議会マスコット
キャラクター
あさひめ

きらっとあさひプラン 検索

【認知症予防6ヶ条】



**認知症は予防が重要です。
生活習慣の改善が
ポイントになります！
予防策を毎日の生活に
取り入れましょう！**

- ① バランスの良い食事
- ② 適度な運動
- ③ 飲酒、喫煙の節制
- ④ 生活習慣病の治療
- ⑤ 転倒に注意
- ⑥ 社会活動に参加

お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・木原・三薺

デイサービス通信



7月18・19日に昭和の大スター坂本九さんと加山雄三さんの映画『上を向いて歩こう』と『エレキの若大将』を上映しました。昭和35・40年の映画だった事もあり若き頃を思い出しながら楽しそうにご覧になられていました。「あの頃はこんな感じだったのよ」と、お隣同士でお話しされる様子もあり、素敵なイベントになりました。



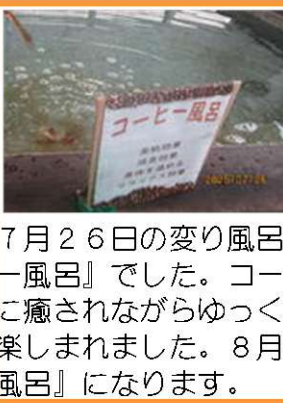
ひだまりルームでは、日々個々の活動だけではなく、一緒に行うゲームも楽しんでいただいています。特に大人気なのは「魚釣り」です。大きな魚を釣ったり、間違えてゴミを釣ったりと笑い声が絶えず聞こえてきています。個々の作品作りでは、ティッシュペーパーの芯に絵の具を付け、花火の壁面を制作しました。個性が活かされた作品になっています。



7月23日にフラワーアレンジメント教室を開催しました。今月の花はガーベラ・スターチス・リンドウなど夏の花をご用意しました。講師の方から説明を受けながら、1本1本丁寧に形を整え、素敵な作品が完成。8月はどんなお花が届くか楽しみです。



7月の手作業は花火の置物を制作しました。夜空に大輪の花が咲き、見上げているお人形がとても可愛い作品が完成しました。8月は、コスモスの壁掛けです。



7月26日の変り風呂は『コーヒー風呂』でした。コーヒーの香りに癒されながらゆっくりお風呂を楽しみました。8月は『アロエ風呂』になります。

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 101



「うたごえ音楽る」(おとがくる)

8月は全国的に暑い日が続きましたが、お元気にされていましてでしょうか。今年は10月頃まで残暑が厳しくなる可能性があるとのことなので気をつけてお過ごしください。

今回、紹介するのはケアプラザで開催される事業のひとつである「うたごえ音楽る」です。この事業はボランティア団体である「音楽る」が伴奏し、参加される方が歌うという内容で南希望が丘地域ケアプラザでは「うたってわくわく」に並びとても人気があります。毎回、参加者されるみなさんは楽しそうな表情で歌っています。

「音楽る」のメンバーは現在14名で演奏楽器もなじみのあるピアノ、ギター、琴などをはじめ最近では「二胡」という中国の弦楽器も増え、演奏曲にも幅がでてきています。

月1回ケアプラザで開催されておりますが、ZOOMによるオンライン参加も可能です。音楽好きな方には是非ご参加いただければと思います。

開催日時：第4週月曜日 14:00～ 多目的ホール

オンライン参加希望の方など、ご興味ある方は南希望が丘地域ケアプラザまでお問合せください。

うたごえ
おとがくる
音楽る

プログラム

雨のちハレルヤ	等+フルート
♪あさみの歌	バンド
♪北上夜曲	バンド
♪時の流れに身をまかせ	バンド
♪ラ・ラルー	マンドリン+フルート
♪サンタ・ルチア	ピアノ
♪愛燦爛	ピアノ
休憩	
♪森のくまさん	ハンドベル+ピアノ+ギター
♪若者たち	ハンドベル+ピアノ+ギター
♪ドレミの歌	ハンドベル+ピアノ+ギター
♪あの素晴らしい愛をもう一度	バンド
♪見上げてごらん夜の星を	バンド
♪白いサンゴ礁	バンド
♪ラブ・イズ・オーバー	バンド

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

介護保険認定の

区分変更申請

についてのお話です。

どのような時に申請するの？

心身の状態変化に際した、適切なサービス量を確認したいときに、区分変更申請を行います。

- ① 体調変化により、支援の見直しが必要になった場合。
「常に車いすが必要な状況になってしまった」
「認知症の症状が進行しており、常に目が離せない状態になってきている」
など、以前より介護が必要な場面が増えた場合。
- ② 状態が改善した場合
リハビリの成果などで、以前より自立して生活ができるようになった場合。

区分変更申請のタイミング

- ・介護度に応じた支給限度額を超えてサービスが必要になった。
- ・訪問介護の時間や回数を増やしたい。
- ・新たな福祉用具のレンタルを検討したい。等々

POINT! このような場合は、私たちケアマネジャーにご相談いただければ、区分変更申請が必要かどうかと一緒に判断し、手続きのサポートを行います。
※区分変更申請をすることで、必ず介護度が変わる訳ではありません。

「区分変更申請」とは、現在受けている要介護・要支援認定の区分を変更するための手続きです。

区分変更申請の流れ

1. 申請

お住いの市区町村の窓口で「介護保険（要介護・要支援）認定申請書」を提出します。申請はご本人やご家族がおこなうこともできますし、ケアマネジャーが代行することも可能です。

2. 訪問調査

市区町村から認定調査員がご自宅や施設等に伺い、現在の心身の状態について聞き取り調査を行います。この際、以前の認定時との変化について詳しくお聞きします。

3. 主治医意見書

市区町村から、ご本人の主治医に、現在の心身の状態や病歴などについての意見書の作成を依頼します。

4. 審査・判定

訪問調査の結果と主治医意見書をもとに、「介護認定審査会」で審査が行われます。この審査を経て、新たな認定区分が判定されます。

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