



ケアプラかわら版

第204号3月号(令和8年2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

4月より カローリングを始めます

南希 いきいき カローリング

カローリングは、子どもから高齢の方まで
どなたでも気軽に楽しめるニュースポーツです。
地域の皆さんと楽しく体を動かしながら
交流を深めてみませんか？



【日時】 4月から毎月第3火曜日
初回 4月21日13時30分から
【場所】 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室
【対象】 地域にお住まいの方、どなたでも参加できます
【参加方法】 当日、直接会場にお越しください
【持ち物】 動きやすい服装、上履き、飲み物等

同時ボランティア募集 2~3名
ボランティアをして下さる方は、地域活動交流までご連絡ください
カローリングの実施に伴い、準備・片付け等のボランティアを募集します

地域活動交流・生活支援 共催 **皆さまのご参加をお待ちしています**

3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 10:00~ ボランティアの 集い	3	4 休館日	5 11:00~ パン販売 パン工房ホップ	6	7 10:00~ つたってわくわく 14:00~認知症講演会 & チームオレンジ検討会
8 13:00~ ふらっとサロン with音楽候館 13:30~ みんなでポッチャ!	9 10:00~ ミニ・ティ	10	11 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	12	13 9:30~ 子育てサロン mam-mam (ヨガは10:15~)	14 10:00~ ケアプラ祭り
15 	16 9:30~ 親子のフリースペース	17	18	19	20	21
22	23 14:00~ うたごえ音楽る	24	25 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	26	27 11:00~ パン販売 こんがり工房	28
29	30	31				

開館時間内は、2階ふれあいホールを開放しています。
利用人数が多い場合は、ご利用を断る場合があります。
休館日・3/14、15はご利用できません。

ケアプラザ事業：対象者
紫：地区との共催事業
黒：高齢者
緑：障がい児・者
桃：養育者及び乳幼児
青：地域住民全般
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同士の交流の場
として9時30分からお部屋を開放して
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。
初めての方もお気軽にお越しください。

【開催日】毎月第2金曜日
3/13 4/10 5/8 6/12

【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

事前予約は不要!
ヨガ
初心者
大歓迎

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
3/16 4/20 5/18 6/15

【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

事前予約は不要!
参加費無料

※フリースペースなので、職員・見守りボラ
ンティアはついておりません。
保護者の方の責任のもと、ご利用ください。

えほんと わらべうたの ひろば

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
す時間です。

わらべうたと絵本を楽しんだ後はフリー
タイムとなります。
ぜひお父さんもお参加ください!

【開催日】毎月第4水曜日
3/25 4/22 5/27 6/24

【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

事前予約は不要!
参加費無料

協力：おはなしボランティアグループ
なんきのくまさん

令和8年度GOGO健康講座



申込受付 3月16日~



【ウォーキングで筋活教室】

4月13日(月)

時間 10:00~11:30

5月11日(月)

対象 60歳以上の方

6月8日(月)

募集人数 20名(先着順)

7月13日(月)

持ち物 運動靴、飲み物、タオル



一緒に自分の体に合った歩き方を学びましょう!

場所：南希望が丘地域ケアプラザ

申し込み連絡先：南希望が丘地域ケアプラザ
包括 三觜(ミツハシ) 045-360-5095

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

【介護予防】

希望が丘の地形は山坂が多く、バスは主要道路しか通っていない為移動手段が乏しいです。寒い時期でもあり外出が億劫になります。外出の減少は体力低下につながります。今の健康状態はいかがですか。健康で自立した生活を送り人生を楽しむために健康寿命を延ばすことが大切です

【対応策】

- ①運動 現在の体力、筋力を維持することが大切
1日10~20分ストレッチ、散歩、ウォーキングを行う。
- ②口腔 毎日の歯磨きで口腔内を清潔にし 虫歯、歯周病を予防する。
- ③栄養 粗食をやめ 1日3食バランスの良い食事をとり健康な体を作る
- ④社会参加 心身の健康を維持する為に人とつながり地域社会に参加する

令和8年度も介護予防教室として4月から「ウォーキングで筋活教室」6月から「免疫力アップ教室」を開催します。共に学び、共に体を動かし共に楽しみ 充実した人生を生きるための体づくりに取り組みましょう。

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

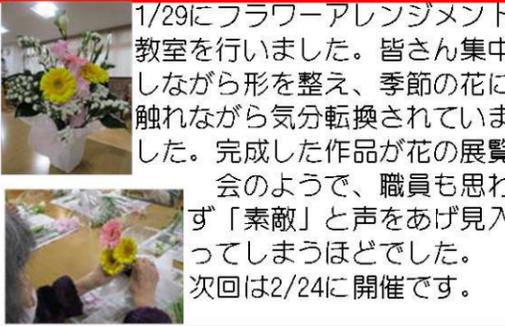
デイサービス通信



2026年最初のイベント『新春お参り＆かるた大会』は1/17、19に開催されました。南希神社にお参りし、神主の一言に皆さん大爆笑！そして突如獅子舞が登場し皆さんの健康を祈り頭をパクリ！一味違う賑やかな雰囲気になりました。かるた大会が始まると、皆さん真剣に読み手の声を聞き手札を探されていました。今回も歓声と笑いに包まれた楽しい時間を過ごしました。



ひだまりルームでは、少人数で安心して過ごせる環境の中で、生活リハビリや貼り絵・書道、天気の良い日は外気浴など、無理なく楽しめる活動を行っています。手を動かす作業や集中して取り組む時間は、心の落ち着きや達成感につながり、皆さまの表情もとても穏やかです。その方のペースを大切にしながら、日々の生活に彩りを添えるひとときを過ごしていただいています。



1/29にフラワーアレンジメント教室を行いました。皆さん集中しながら形を整え、季節の花に触れながら気分転換されていました。完成した作品が花の展示会のように、職員も思わず「素敵」と声をあげ見入ってしまうほどでした。次回は2/24に開催です。



慰問でサウンドフレンズの方が来訪し、迫力あるバンド演奏を披露してくださいました。懐かしい曲が流れ、会場が一気に明るい雰囲気になり、自然と笑顔が広がっていました。



1月の変わり風呂は『菊茶風呂』でした。菊の香りに包まれ心も体もポカポカになり、リラックスした時間を過ごされました。2月は『柑橘風呂』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 107

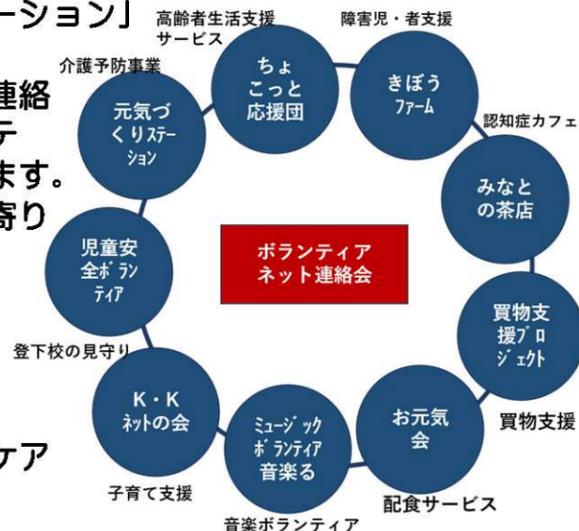
ボランティアネットワーク連絡会



少しずつ気温は上がってきていますが、朝晩はまだまだ寒いですね。体調管理には気をつけていきましょう。

各地域ボランティアさんが活発に活動されていますが、今回は希望が丘南地区のボランティアネットワーク連絡会を紹介したいと思います。連絡会団体は「ちょこっと応援団」、「きぼうファーム」、「買物支援プロジェクト」、「お元気会」、「児童見守り安全ボランティア」、「みなとの茶店」「K・Kネットの会」、「元気づくりステーション」の9団体でそれぞれ異なる分野の活動団体です。ボランティアネットワーク連絡会は子どもから障がい者、高齢者など各分野のボランティア活動団体の活動を互いに理解し活動を把握しています。ボランティア団体間で情報を共有して困っている方に寄り添っていけるように連携しています。

また会議ではそれぞれの団体の活動で課題を共有することで別の課題が見えてくるようなこともあり、不足しているボランティアさんに集まってもらうにはどうしたらよいか。などが話し合われています。地域に貢献しているボランティアネットワークさんを今後もケアプラザとしても応援していきたいと思ひます。



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

食費・居住費の自己負担軽減

介護保険負担限度額認定証

についてのお話です。

介護保険の負担限度額認定証は、

施設サービス利用時の「食費・居住費（滞在費）」を軽減するための証明書です。特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院の入所、およびショートステイなどを利用する方にとって、とても重要な制度です。



申請方法

お住いの区の区役所（保険年金課）で申請できます。

◆主な必要書類

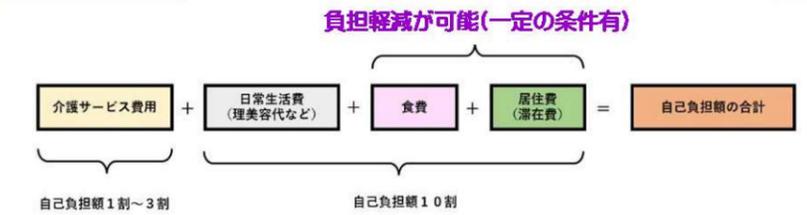
- ・申請書
- ・預貯金等が確認できる書類（通帳の写しなど）
- ・年金額がわかる書類
- ・本人確認書類
- ・介護保険被保険者証

※認定証の有効期間は、申請した月の初日から、7月31日までとなります。更新するには、再申請が必要です。

対象となる方は、

- ・本人または世帯全員が、住民税非課税
- ・本人および配偶者の預貯金等が一定額以下
- ・介護保険の要介護・要支援認定を受けている。

※全国共通の所得区分に応じて、1日あたりの負担上限額（4段階区分）が設定されます。



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