

# 中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

※赤色の枠は参加費無料です。

## 中途障害の会 和輪話の会

和 毎月第2木曜  
13:30~15:00  
12/12・1/9・2/13

## にじのかけはし

10:30~11:30  
定員25名  
12/14・1/11・2/8

参加費  
100円

## レコードカフェ

12:30~14:00  
定員10名  
12/14・1/11・2/8

参加費  
100円

## 介護者の集い ひまわりの会

和 毎月第2水曜  
13:30~15:00  
12/11・1/8・2/12

## レインボーランド

☆身近な居場所☆  
毎週月曜日  
10:00~14:00  
対象：小学生から中学生

## いつまでも若々しく！ 行こう！健康！！

12/13・1/24・2/28  
10:00~11:30  
対象：65歳以上の方で介護認定を  
受けていない方

## 障がい者余暇支援 Young Generation スタイルN

奇数月第1日曜  
3/2 (14:00~15:30)  
1月はお休み

## 年末年始休業日のお知らせ

# 12/29~1/3

★デイサービスのみ 1/1~1/3

ご不憫をおかけしますが、  
何卒ご了承くださいませよう、よろしくお祈いします。  
令和7年1月4日より通常どおり

10月から入職しました！どうぞよろしくお祈いします！

包括支援センター  
主任ケアマネジャー



岡村 尚子

地域活動交流  
サブコーディネーター



喜多 実

居宅介護支援  
ケアマネジャー



川尻 悠貴

ボランティア募集

## さつき会

毎月第1.3水曜日/8:30~12:30頃

内容：中屋敷地域ケアプラザ内で  
配食弁当作りをします。  
調理後は、お昼休憩後、片付け  
をして終了です。  
☆配達も同時募集中です。

見学OK  
お待ちしています

※悪天候や感染症の拡大状況により中止になる場合があります。中屋敷地域ケアプラザまでお問い合わせください。

## 編集後記

子育てサークル“すくすく”さんがケアプラザの「みんなのはたけ」でさつまいもを育て収穫をしました！  
期待以上に大きなさつまいもにママも子どもも大喜びでした！  
中屋敷地域ケアプラザでは、みんなのはたけを解放中です！一緒に野菜づくりをたのしみましょう！



各地区の民生委員さんが、独居の方に向けて2か月に一度給食会を開催しています。  
毎回、民生委員さんが手料理を作り、皆さんの近況を聞いたり、ミニイベントを行い楽しい時間を  
を過ごされています。  
独居の方への声かけや買い出し、調理まで…民生委員さんの活動には、本当に頭が下がります。



申し込み・問合せ 中屋敷地域ケアプラザ 303-8100

ケアプラザへお越しの際はマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。

★駐車場に限りがございます。ご来所の際は公共交通機関をご利用ください。

※お申込み等でお預かりする個人情報、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。

# ケアプラザ通信

## ウォーカー

令和6年12月号

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市中屋敷地域ケアプラザ  
横浜市中区中屋敷2-18-6  
所長 押野治夫  
TEL 045-303-8100  
FAX 045-303-8111



中屋敷地域ケアプラザ  
Instagram

<http://i-seikokai.or.jp/facility/606>

### 青空モルック！

いま、老若男女問わずブームになっているフィンランド発祥の軽スポーツ「モルック」！  
木のつみきのようなものを倒して得点を競うもので、中屋敷エリアでもすでに一部の地域ではモルックの魅力にとりつかれているとか・・・  
そこで、介護老人福祉施設ラペ瀬谷さんをお借りして、中屋敷地域ケアプラザ主催で初心者向けモルック体験会を開催したいと思います。ぜひご参加ください！

12/15 (日)  
10:00~12:30

場所：介護老人福祉施設ラペ瀬谷

雨天時はエントランスにてポッチャ！

参加費：無料

申込み問合せ

中屋敷地域ケアプラザ 303-8100



お福わけの会では、  
ひとり親家庭等の方へ、  
食品・生活消耗品等を  
無料配布しています。  
ご協力よろしくお願いします。

中屋敷地域ケアプラザで受付中！

24  
Sweets shop  
横浜瀬谷店様

ご寄付いただきありがとうございます！

食品

未開封かつ賞味期限が2か月以上残っている常温保存可能な物  
米、乾麺、缶詰、乾物、インスタント・レトルト食品、  
菓子類、調味料、飲料、根菜類、果物など

生活  
消耗品

未開封、未使用のもの  
生理用品、紙おむつ、ティッシュペーパー、  
トイレトペーパー、マスク、  
消毒用アルコール、石けん洗剤類、基礎化粧品など

主催：お福わけの会 & NPO法人まんま 045-303-5393



=やる気スイッチON=

### 冬休み書道教室

12/27 (金) 13:30~15:00

参加費無料

対象：小学生 10組

場所：中屋敷地域ケアプラザ

持ち物：書道セット、半紙、新聞紙

書初め宿題もOK!



半紙は練習用と正書用を持って来てください。

### クリスマスイルミネーション フォトスポット

12/1~12/28

今年は、キッズボランティアさんが飾付け！

場所：中屋敷地域ケアプラザ  
エントランス

ぜひお立ち寄りください！



申込み・お問合せ：中屋敷地域ケアプラザ

電話 303-8100

落語で学ぶ

# 人生会議

参加費無料

12/21(土)  
14:00~15:30  
場所：中屋敷地域ケアプラザ

もしものときのために元気なうちから家族や大切な人を  
自分が望む医療やケアを前もって話し合い共有する  
「人生会議（ACP）」という取り組みがあります。  
縁起でもない？でも大切なこと！  
落語で楽しく学びませんか？

講師：行政書士、社会人落語家  
いくしま きよみ  
生島清身 氏



## 認知症カフェ

カフェ・ド・セヤ 奇数月/第4日曜  
13:30~15:00

参加費  
100円

場所：中屋敷地域ケアプラザ

令和7年1月26日(日) 13:30~15:00

☆認知症講座・歌のコーナー

カフェ カルム 偶数月/第3土曜  
13:30~15:00

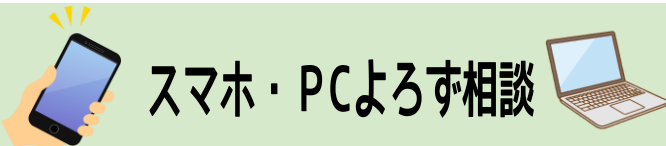
参加費  
200円

場所：瀬谷区瀬谷5-15-6

令和6年12月21日(土) 13:30~15:00

☆ミニミニ消費生活講座

ご相談等で包括支援センターへご来所の際は一度ご連絡ください。対応できる職員が訪問等で不在の時があります。



## スマホ・PCよろず相談

スマートフォンを上手に使いこなせてますか？

最近よくあるLINEについての相談をご紹介します！

### ★友達登録

LINEのホーム画面からQRコードを使って簡単に友達登録できます！



生活支援体制整備コーディネーター 大井



今さら聞けない困りごとと一緒に  
解決したいと思います。  
せっかく持ってる携帯電話！  
どんどん使いこなして楽しみましょう！

レコードカフェでもご相談を受付けています！  
ぜひ美味しいコーヒーを飲みながらスマホの  
困りごとを解決しましょう！

## レコードカフェ

毎月第2土曜日 12:30~14:00







## お口の健口は全身健康につながります！

異常がないから大丈夫！  
面倒くさい！



歯磨きをしないと、歯周病  
や虫歯で歯を失います！

1日2～3回歯磨きでフレイル予防！



歯磨き粉は  
小豆大でOK



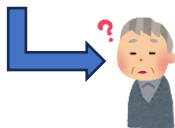
特に夜の歯磨きは大事！



噛む、飲み込むといったことができず、食事がおろそかになり、栄養が十分にとれなくなります。



体力等が低下しケガや病気になりやすくなり、外出を避けひきこもりがちになります。



不活発な生活が続くと体力意欲ともに低下し、うつ傾向や認知機能の低下にもつながります。



ケアマネジャー募集中です♪  
中屋敷地域ケアプラザ  
電話 303-8100

口腔ケアに関する介護サービスについては、ケアマネジャーにお気軽にご相談ください。

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援（ケアマネジャー）

皆さまの笑顔が、家族の安心・職員の喜び

## デイサービス通信



今日も元気に活動中！中屋敷デイサービス

## ハロウィンイベント



今年は外国籍の職員を中心に企画され、いつもより楽しく盛り上がるハロウィンとなりました♪



## フラワーアレンジメント



## ギター演奏「クリオネ」



ギターの素敵な音色にうっとりしました♡



## サンデースポーツ



ピンポン玉入れ！



チラシや広告で作ったゴミ箱を募集しています！これまでも、たくさんのご寄付をいただいています！  
今後も引き続き よろしくお願ひします！

デイサービスでは、いつでも見学を受け付けています。（送迎も承っています！）

通所介護（デイサービス） 相談員 山宮、木村、佐藤、兎澤 ☎271-1034（直通）