

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
9/12・10/10
8月はお休み

にじのかけはし

10:30~11:30
定員25名

8/10・9/14・10/19

10月は第3土曜です!

参加費
100円

レコードカフェ

毎月第2土曜
12:30~14:00
定員10名

8/10・9/14・10/12

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
9/11・10/9
8月はお休み

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!!

8/23・9/27・10/25
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
9/1 (14:00~15:30)

スーパーキッズボランティア

○移動販売(夏休みのあいだ)

毎週火ようー10:00~10:20 五貫目町内会館

\10:40~11:40 市営上瀬谷住宅

毎週水ようー10:00~14:20 県営細谷戸ハイツ

※4カ所あるので場所について応相談

○段ボール迷路解体

9/8(日)10:00~14:00

☆午前中遊んで、午後から解体予定

新職員紹介

地域包括支援センター
社会福祉士 小暮千里

一日も早く地域の皆さまのお役に立てるよう頑張ります!どうぞよろしくお祈りします!

ひと涼みスポット

中屋敷地域ケアプラザ エントランス解放!

毎日10時~16時

7月~9月

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
お待ちしております

※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

7月に入ってから、危険な暑さが続き熱中症になる方が多くみられました。中屋敷地域ケアプラザでは、エントランスに「ひと涼みスポット」を期間限定でオープンしました!外出の合間のひと涼みやご家庭の節電対策などにぜひご活用ください!

申し込み・問合せ 中屋敷地域ケアプラザ 303-8100

★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は、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8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>

～認知症もわるくない～

～認知症の方から学ぶ～

9/1 (日)

14:00～16:00

定員30名



講師自身も約5年間、義母と生活した体験と専門で研究されてきた高齢者福祉のお話からいま一度、認知症を考えなおしてみませんか？

東京家政学院大学 名誉教授
大妻女子大学 非常勤講師

講師：西口 守 氏



毎年恒例

=がんばれパパ講座=

段ボール迷路をつくらう

9/7 (土)

10:00～11:30



軍手やカッターナイフ
などをお持ちください！

未就園児とその家族
定員10組

☆9/8 (日) AMIは段ボール迷路で自由遊び！
午後は解体作業です。こちらもぜひご参加
ください！

共催：中屋敷保育園

オープン講座

行こう健康！

9/27 (金) 定員10名
10:00～11:30

エンディングノート講座



子どもの

防災について学ぼう！

9/5 (木)

10:00～11:30



消防車がくるよ♪

未就園児とその保護者 定員10組

場所：中屋敷地域ケアプラザ

※いつもと場所がちがいます。

共催：いちごクラブ



親子ピラティス

10/4 (金)

10:00～11:30

講師：松宮千夏子 先生

未就園児とその保護者

定員10組



共催：中屋敷保育園

上記各講座会場：中屋敷地域ケアプラザ 多目的ホール

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。

申込み・お問合せ：中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100



認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」。中屋敷地域ケアプラザでは、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座は、地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小学校の児童など様々な方に受講していただいています。

講座内容

- 認知症の理解
- 認知症の人と接する時の心構え
- 認知症の人への対応の仕方

受講者には

認知症サポーターカード

がもらえます。

9月13日 (金)

13:30～15:00

講師：ケアプラザ協力医
せやクリニック 川口千佳子先生



定員 20名

認知症カフェ

カフェ・ド・せや 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

9月29日 (日) ☆脳トレ体操
13:30～15:00 講師：相原弘子 氏
☆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

10月19日 (土) 13:30～15:00

「地域サロン」

にお出かけください！

外出のすることで、身だしなみを整え、人と接し、話すこと笑う事は認知症予防の第一歩です！

中屋敷地域ケアプラザではエリア内にある地域の通いの場所の情報を集めた冊子をお配りしています！ぜひご活用ください！

生活支援体制整備コーディネーター 大井

世界アルツハイマーデー

9月21日(土)



世界アルツハイマーデーは国際アルツハイマー病協会と世界保健機関が定めているもので、毎年、市内各所で認知症の啓発事業が行われます。中屋敷地域ケアプラザでは、昨年、初の試みとして駅前でチラシなどを配布しました。今年度も駅前でチラシ等を配布する予定です！





夏バテに気を付けよう！



今年の夏も暑すぎる夏になりましたが、ここで気を付けたいのが「夏バテ」です！

夏バテ予防を心掛けましょう！

水分補給はしっかりと！



ゼリータイプもおススメ！

スポーツドリンク、むぎ茶
経口補水液など…

質の良い睡眠を！

エアコンの使用はもちろんですが、エアコンが苦手な方は、氷まくらや冷却まくらもおススメです！



バランスの良い食事を！



夏野菜を中心にバランスのよい食事を心がけましょう！
食欲のない日は、お酢など酸味のある献立もおススメです！

介護サービスをご利用中の方は、デイサービスの利用も役立ちます。ぜひケアマネジャーにご相談ください。

夏バテは体がだるかったり、食欲がなかったり人によって症状はさまざまですが、体調に気を付けて暑い夏を乗り越えていきましょう！

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



中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援（ケアマネジャー）

デイサービス通信



皆さまの笑顔が、家族の安心・職員の喜び

今日も元気に活動中！

中屋敷デイサービス

毎年恒例

花の種ダンゴ作り

毎年恒例のイベントで女性だけでなく男性も多く参加されています。

どんな花が咲くのかな？



咲いてからのお楽しみ♪

新カルチャー教室「おりくる」

折り紙のパーツを組み合わせ
チューリップのリースをつくりました！



先生こんな感じ？

上手にできました！

皆さんすてきな作品ができました！

サンデースポーツは「ポッチャ大会」

で大盛り上がり😊

投げ方や力加減を工夫したり…

ルールは簡単ですが、意外と難しい！



結構たのしい♪

ご寄付ありがとうございます！



チラシや広告で作ったゴミ箱を毎日30コ以上活用しています。たくさんご寄付いただき、とても助かっています！ありがとうございます！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！）