

# 中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

※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。

中途障害の会 **和輪話の会**  
毎月第2木曜日  
13:30~15:00  
10/12・11/9・12/14

参加費 100円  
**にじのかけはし**  
毎月第2土曜日  
10:30~11:30  
10/14・11/11・12/9  
定員25名

**赤枠** は参加費無料です。  
**レコードカフェ**  
毎月第2土曜日  
12:30~14:00  
10/14・11/11・12/9  
定員10名

介護者の集い  
**ひまわりの会**  
毎月第2水曜日  
13:30~15:00  
10/11・11/8・12/13

☆身近な居場所☆  
**レインボーランド**  
毎週月曜日  
10:00~14:00  
対象：小学生から中学生

**行こう！健康！！**  
毎月1回金曜日  
10:00~11:30  
10/27・11/24・12/22  
10月・11月はせや八福神巡り♪

10/13 (金) ~子供と一緒に体を動かそう~  
**ママたちのボクササイズ**  
10:00~11:30  
未就園児とその家族  
定員15組

11/5 (日) 障がい者余暇支援  
対象：高校生~20代の方  
Young Generation **スタイルN**  
奇数月第1日曜日  
14:00~15:30  
定員15名

**スマホ・PCよろず相談**  
毎月第3土曜日  
9:00~11:30  
10/21・11/18・12/16  
※1コマ30分の個別相談です。

10/31 (火)  
**おとなの歩き方講座**  
10:00~11:30  
場所：中屋敷地区センター体育室  
定員30名

4回講座 5年後の自分のために...  
**GOGO 健康講座**  
11/2 木 10:00~11:30  
11/17 金 14:00~15:30  
12/1 金 10:00~11:30  
12/13 水 10:00~11:30  
定員20名

12/11 (月) 今年もやります！  
**親子でぎゅーつとスキンシップ**  
中屋敷保育園の先生と楽しく遊ぼう！  
※詳細は後日公表！お楽しみに♪

**認知症カフェ**  
カフェ カルム 偶数月 / 第3土曜 13:30~15:00  
場所：瀬谷区瀬谷 5-15-6  
参加費 200円  
カフェ・ド・せや 奇数月 / 第4日曜 13:30~15:00  
場所：中屋敷地域ケアプラザ  
参加費 100円

**調理配達 ボランティア募集中！**  
配食サービス **さつき会**  
毎月第1・3水曜日  
月一回の参加も大歓迎  
ケアプラザまでご連絡ください。

編集後記  
外国にルーツのある子どもたちのために夏休みの宿題支援が行われました。最終日には細谷戸の有志の方々でカレーが振舞われ、子どもたちは笑顔いっぱい！！日本のカレーを初めて食べる子も美味しい！と喜んでくれました♪  
峰農園さんから野菜の寄付をいただきました。

申込み・問合せ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100  
※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5年10月号

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市 中屋敷地域ケアプラザ  
横浜市瀬谷区中屋敷2-18-6  
所長 押野 治夫  
TEL 045-303-8100  
FAX 045-303-8111  
http://i-seikokai.or.jp/facility/606



暑すぎた夏も終わり、出かけやすい陽気になってきました！  
ケアプラザは秋の講座盛りだくさんです！ぜひご参加ください。

毎年好評！！  
5年後の自分のために  
**GOGO 健康講座**  
4回連続講座  
①口腔講座 11/2 木 10:00~11:30  
②栄養講座 11/17 金 14:00~15:30  
③ココモ講座 12/1 金 10:00~11:30  
④振り返り 12/13 水 10:00~11:30  
参加費無料  
※65歳以上で介護認定を受けていない方  
※4回連続で講座に参加できる方

合同育児講座  
**ボクササイズと親子体操** 定員15組  
10月13日(金) 10:00~11:00  
育児中ママたちへ 一緒にストレス発散しよう！  
子どもたちは自由に！一緒に参加したり...  
おもちゃで遊んだり...  
参加費無料  
※動きやすい服装でお越しください。  
共催：中屋敷保育園

今年で13回目！  
地域のなかま 地域のますな  
**交流フェスティバル**  
みんなでつながろう！  
日時 12月16日(土) 10:00~13:00  
会場 県立瀬谷支援学校 竹村町28-1 ☎045-302-5374  
ステージやイベント、販売を行います。  
今年は飲食もやります！  
皆さまのお越しをお待ちしています。

**人形劇** 定員30名  
日時 12月2日(土) 13:00~15:00  
昔懐かしい人形劇！  
小さいお子様からご高齢の方まで  
どなたでもご参加ください。  
参加費無料  
共催：ういづ

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。  
お問い合わせ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100

# 地域包括支援センターからお知らせ

～認知症になっても安心して自分らしく暮らせるまちづくり～

昨年度大好評！

## おとなのたしなみ講座 定員30名

11月29日(水)13:30～15:00

咳をした時の尿漏れ…  
トイレに間に合わず思わずチョイ漏れ…  
不安を解消して楽しくお出かけ♪



- 講義と骨盤底筋トレーニング
- 対象 65歳以上の方 どなたでも
- 定員 30名 (先着順)
- 申込み開始日 10月1日(日)～

## おとなの歩き方 定員30名

10月31日(火)10:00～11:30

いつまでも歩けるように  
今から始めてみませんか？

場 所：中屋敷地区センター体育室  
参加者：65歳以上の方で要介護認定を受けていない方、歩行補助具を使用していない方、他の歩き方講座を受講したことのない方



★マスクの着用・検温・手指消毒のご協力をお願いします。

おねがい

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場合があります。

## 生活支援整備体制コーディネーターたより

### 地域で夏祭りが再開！

新型コロナウイルスの影響により、各地域での夏祭りが開催できず数年が経過してしまいましたが、今年はようやく再開され各地域でにぎわいを見せていました！夜になっても気温が下がらず、酷暑の中での開催ではありましたが、子どもから高齢者まで多くの方が来場され、ヤグラの太鼓演奏や出店を楽しまれたり、久しぶりに会うご近所さんとうれしそうに会話をされる様子に私もうれしくなり、出店の焼きそばについとお箸が進んでしまいました♪



楽しい夏の思い出になりました



※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。

お問合せ・中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100

## けあまね通信

### 介護タクシーってご存じですか？



■介護保険サービスではありません。 ■料金設定は事業所ごとに違います。

介護保険で使えるの？

介護タクシーって、普通のタクシーより安いの？



■自由に利用できます。

通院や入退院時、お買い物、理美容院、お墓参り等…



料金は…

一般のタクシー利用料 + 介護料

事業所によって異なりますが、他に年会費・予約料の有無や、車いすストレッチャー利用料、介助料金、介助を含めた付添い料金、高速道路代等がかかります。

急な車の手配や通院の付き添いなど、万が一の時に備えて知っておきたい方は、担当のケアマネジャーにご相談ください。



中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援(ケアマネジャー)

## 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

### いつも元気に活動中！ 中屋敷デイサービス

今年も大盛り上がり!!

8/22

夏祭り

金魚釣り・射的・くじ引きで素敵な景品をゲットし、恒例の手作りお神輿で威勢の良いかけ声とともに気分も上々。しめは『きよしのソーラン節』で大盛り上がり♪



金魚釣り



わっしょい!

わっしょい!

わっしょい!



健康器具ご寄付いただきました！ありがとうございます！引き続きご寄付をお願いします。



通所介護(デイサービス) 相談員 山崎、星野、山宮、木村

☎ 271-1034 (直通)