

中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

赤枠 は参加費無料です。

参加費
100円

中途障害の会 **和輪話の会**
毎月第2木曜
13:30~15:00
9/14・10/12
※8月はお休み

にじのかけはし
毎月第2土曜
10:30~11:30
8/12・9/16・10/14
定員25名

レコードカフェ
毎月第2土曜
12:30~14:00
8/12・9/9・10/14
定員10名

介護者の集い
ひまわりの会
毎月第2水曜
13:30~15:00
9/13・10/11
※8月はお休み

☆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

室内競技や脳トレ、仲間と雑談♪
行こう！健康！！
毎月1回金曜日
10:00~11:30
8/18・9/29・10/27

9/30 (土) ~子供と一緒に体を動かそう~
がんばれパパ講座
10:00~11:30
未就園児とその家族
定員10組

9/3 (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
9/16・10/21
※1コマ30分の個別相談です。

9/2 (土) 対象：未就園児とその家族
今年もやります！
段ボール迷路
手袋やカッターナイフなどお持ちください。
10:00~12:00
定員10組

仲間募集中！
書の会
毎月1・3水曜日 10:00~11:30
お話は楽しく賑やかに。書を書くときは集中して。メリハリのある活動をされています。男性も多くいます。初心者大歓迎です。

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

デイサービス・ボランティア募集！
●各カルチャー教室のお手伝い
●カレンダー作り
●イベント等のパーツ作り
●午前中のお茶出し、ドライヤー
随時、地域交流までご相談ください。

新しい職員が入りました。
地域の皆様が笑顔で暮らせる地域活動のお手伝いができるよう頑張ります！
地域交流サブコーディネーター
カイホの ユミコ
海宝 由美子

※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 コロナによるマスクの規制が少し緩和されたことで、気持ちも少し緩み開放的な気分になりますが、感染者はジワジワと増えています。予防しながらも楽しく日常生活をおくりましょう！

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8月号

社会福祉法人 誠幸会
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

中屋敷地域
ケアプラザ
Instagram



長い間
ありがとう
ございました！

配食グループ かしわ会



長年にわたり地域の高齢者世帯などに手作りのお弁当を届け、見守りを続けてこられた『かしわ会』が、5月末をもって活動を終了されました。今回は、これまでの活動の様子を地域の皆さまにご紹介させていただきます。『かしわ会』さんは平成11年に中屋敷地域ケアプラザの開設と同時に瀬谷北部地区、本郷地区のボランティアさんを中心にスタートされました。高齢者の一人暮らし、高齢者世帯、体の不自由な方等、調理の困難な人を対象に週一度昼食を届けていると同時に、少しでも高齢者にとって明るく住みよい地域にするためにも安全確認見守りの活動を積み重ねてこられました。



毎週50個前後のお弁当を作ってきました。調理中



地域の方たちの手作り弁当は、美味しくてボリュームたっぷり！



台風や雪の日も配達と見守り、みんなで手分けをしてお弁当を届けました。

ありがとうございました。

新配食サービス『さつき会』 がスタートしました！



第1・3水曜日 450円/個

※支払いはお弁当と引き換えです。

栄養バランスもバッチリ♪

調理・配達ボランティア募集中

→ケアプラザまでご連絡ください。

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。
お問合せ：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～

中屋敷地域ケアプラザの9月は **認知症月間**

中屋敷地域ケアプラザでは、地域・ボランティアさんとともに認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。

地域の皆様に『認知症』について知っていただきたく、講座を開催します。ぜひご参加ください！

8月31日(木) 13:30～15:00

認知症への理解講座 定員30名

～認知症の方を介護する家族のお話から考える～
忘れても心は生きている 認知症

講師：公益社団法人認知症の人と家族の会
神奈川支部世話人 三橋 良博氏



9月8日(金) 13:30～15:00

正しく知ろう認知症講座 定員30名

どうして認知症になるのか？
認知症の症状などわかりやすくお話しします。

ケアプラザ協力医 せやクリニック
川口 千佳子先生



要予約 どなたでもご参加いただけます！

9/21は **アルツハイマーデー**です！

★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時があります。

生活支援整備体制コーディネーターたより



移動販売巡回中！

食料品や日用品を
おうちの近くまで
お届け

ダイエー→	月	火	水	セブンイレブン →	木	金	土 日
1便 10:00～10:20	マークスプリングス メゾンC	五貫目町内会館	県営細谷戸ハイツ① (4街区)	1便 10:30～11:00	石井宅駐車場	市営上瀬谷住宅	移動販売 お休み
2便 10:40～11:00	エントランス (五貫目町) ※10:00～10:40			県営細谷戸ハイツ② (5街区)	2便 11:00～11:30	中屋敷町内会館	
3便 11:20～11:40		市営上瀬谷住宅	県営細谷戸ハイツ③ (9街区)	3便 11:30～12:00	コーポNK 駐車場	原商会前	
4便 14:00～14:20			県営細谷戸ハイツ④ (8街区)	4便	中屋敷第2 こどもの遊び場 12:30～13:00	旧上瀬谷町内会館跡地 12:00～12:30	
5便 14:40～15:00			サモール本郷	PM	GH みんなの家 中屋敷 (第1・3週)		
6便 15:20～15:40			本郷第2自治会館		ケアハウス シャローム桜山 (毎週)		

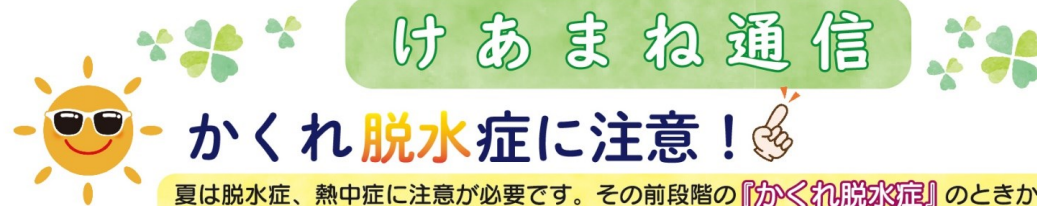
品ぞろえが豊富で、価格もお店と同じで販売されています。
お近くの方、ぜひご利用ください！

※移動販売事務手数料がかかる場合があります。



お問合せ・中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100

けあまね通信



かくれ脱水症に注意！

夏は脱水症、熱中症に注意が必要です。その前段階の『かくれ脱水症』のときから注意して早めに体調をもどしましょう。

『体がだるい』『食欲がない』『疲れやすい』
などを感じたら

- スポーツドリンクなどで水分や電解質を補いましょう。
- 涼しい服装にしましょう。
- 涼しい室内で休みましょう

簡単脱水チェック！



- 手の甲の皮膚をつまんで手を放した後に跡が3秒以上残っている。
- 口の中がネバネバして、食べ物が飲み込みにくい。
- 便秘気味

家の中でも脱水症になるので、注意してお過ごしください！



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

感染症予防対策も少し緩和され、
慰問に来てくださる方が増えました！

デイサービスの中庭は季節の花が咲いています。
鬱陶しかった梅雨も鮮やかな色の紫陽花が
私たちの目を楽しませてくれました。



初めて慰問に来てくれた
『THE NATURAL』さん

クラリネット・
アルトサクソフォン・
ホルンの心地よい音色に
皆さんうっとりとお聴いて
いました。



地域の皆さまからご寄付いただいた運動器具が増え、下肢トレーニングをする方が増えました！ありがとうございました！
ご自宅で眠っているペダル漕ぎ器がございましたら、ご寄付いただけると嬉しいです！



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)