

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

毎月第2木曜
13:30~15:00
4/11・5/9・6/13

にじのかけはし

10:30~11:30
定員25名

4/13・5/11・6/8

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
4/13・5/11・6/8
4月から参加費がかかります

参加費
100円

介護者の集い ひまわりの会

毎月第2水曜
13:30~15:00
4/10・5/8・6/12

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

行こう！健康！！

いつまでも若々しく！
4/26 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

ボランティア急募

中屋敷
エリア向け

配食サービス

さつき会

調理

中屋敷地域ケアプラザでお弁当づくり♪
みんなで和気あいあい楽しく調理しています。

配達

美味しくできたお弁当をケアプラザから
各お宅に配達しながら、利用者さんとふれ
あい安否確認をします。

毎月1.3水曜日 月1回の参加も大歓迎

少しの時間でも大歓迎！まずはケアプラザ
までご連絡ください。

お知らせ

障がい者余暇支援
Young Generation

スタイルN

次回は5月3日(金)
14:00~15:30

中屋敷ホーム エクササイズ
中屋敷ホーム ストレッチ



認知症カフェ

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

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

かようのかい

見学OK
お待ちしております

毎月第1.3火曜日/14:00~15:30
会費：600円/回
内容：ストレッチや筋トレ



筋トレと言っても筋肉ムキムキではなく、
「いつまでも自分でなんでもできるように」
を目指して無理なくトレーニングしています！
男女問わず是非ご参加ください。

※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

今年も咲きました！2月に暖かい日が多かったせいか、2/17に開花しました！
来所された方の多くが蘭のお花に声掛けをされたり、ご近所の方のお世話で10年以上
咲つづけているこのお花、これから何輪咲くのか楽しみです。



申し込み・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、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4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-seikoukai.or.jp/facility/606>

お知らせ



みんなのはたけ

中屋敷地域ケアプラザでは、地域の皆さまと一緒に栽培し収穫を楽しんでいきたいと思い、裏庭のはたけを解放する事業を始めることになりました！

畑はもちもん、ちょっとした休憩スペースや花壇もみんなの手で作りができたらな…と考えています！
小さなお子さんからおじちゃん、おばあちゃんまで幅広い年齢の方に気軽にお越しいただけるとうれしいです♪



新企画！

ケアプラザまつり

5/17 (金)
10:00~

シニア向けイベント

内容についてはただ今調整中！
楽しいイベント盛りだくさんになると思いますので、ぜひお越しください！！

5/18 (土)・5/19 (日)
10:00~

地域向けイベント

★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。

スーパーキッズボランティア大募集

中屋敷地域ケアプラザでは小学生ボランティアを募集します！
「みんなのはたけ」のお世話や中屋敷地域ケアプラザの事業のお手伝いなど地域の方々のために活動します！
活動日は、主に月に1~2回、土曜日または日曜日です。
自分ができる時にできることをするので、気楽に参加してください。



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 電話 303-8100

中屋敷元気づくりステーション



中屋敷青空会

- 日 時：毎週水曜日（第5水曜休み）
9：30～10：30
- 場 所：中屋敷中央公園
- 参加費：100円/回
- 内 容：ラジオ体操、ストレッチ、
脳トレ体操、ウォーキングなど
（第4週目は運動講師あり）
- 持ち物：タオル、飲み物



青空のもとでの体操は
とっても気持ちがい
いですよ！

すみれ会

- 日 時：第2・4月曜日 9：30～11：15
- 場 所：上瀬谷町内会館
- 参加費：500円/月
- 内 容：脳トレ体操、ストレッチなど
（第4週目は脳トレ講師あり）
- 持ち物：上履き、タオル、飲み物



月に2回なので、無理な
くつづけられません！
脳トレで頭も体も元気
いっぱい♪

元気づくりステーションへの申込みお問い合わせは、中屋敷地域ケアプラザにお気軽にどうぞ！

キャラバンメイト募集

認知症キャラバン・メイトとは、「認知症サポーター養成講座」を行う**ボランティア講師**のことです。今、4人に1人が認知症になるといわれています。認知症への理解とご自身の予防も兼ねて、私たちと一緒に活動してみませんか？
ご興味のある方は、ケアプラザまでお気軽にご連絡ください。



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。

おとなの歩き方講座

- 日 時：5月16日（木）
10：00～11：30
- 場 所：あじさいプラザ 音楽多目室
- 対 象：・介護保険をうけていない
65歳以上の方
・歩行補助具を使用していない方
・歩き方講座を受講
したことがない方
- 持ち物：上履き、タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください。

★申込み受付開始日
4月5日（金）10：00～



生活支援体制整備

ご好評いただいている「レコードカフェ」
4月から時間を変えてリニューアルします！

毎月第2土曜日12：30～14：00
参加費：100円



お気軽にお越しください！
レコードの持ち込み大歓迎です♪

これからも地域の高齢者の皆さまが
安心して自分らしく暮らせるまちづくりを
目指してがんばります！





ケアマネジャーのお仕事

ケアマネジャーはご利用者ご本人が望む生活をどのように実現していくかを一緒に考え計画（ケアプラン）を作り、継続してご利用者に寄り添っていくお仕事です！

日ごとに利用者さんの様子が明るくなっていく様子は、とてもうれしいです！

利用者さんのお宅へ訪問！



週に一度、仲間と話し合える場



利用者さんに
あわせたサービスの調整

利用者さんからの
「ありがとう」は
やりがいを感じます！



私たちと一緒に働きませんか？

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

春爛漫♡元気に活動中！ 中屋敷デイサービス

デイサービスでは、いつでも見学を受け付けています。

中屋敷デイサービスは1日型のデイサービスです

自宅へお迎え



↓
デイサービス到着

↓（お茶を飲んでひと休み）

お風呂

↓（風呂上がりの牛乳は最高！）

お昼ご飯

↓（厨房併設なので手作りの美味しいご飯）

レクリエーション

↓（昼の休憩が終わったら楽しいレク）

おやつタイム

↓（日替わりでおたのしみ♪）

帰りの支度

↓
ご自宅へお送り



温かくておいしい♪

リハビリ機能訓練
もできます



カラオケや体操
手芸、イベント
もりだくさん♪



夏を先取り「ククイオハナ」さんの
フラダンス披露



気分は常夏ハワイアン

利用者さまがいつも笑顔でいられる様、また人生の大先輩である皆様に尊敬の念を忘れずに接することを心掛けています。

4月から新年度！
心機一転
がんばります！



ご見学のご希望は、お気軽にご連絡ください！（送迎も承っています！）