

# 7月 ケアプラザ活動カレンダー

\* 中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
ケアプラザ事業のみ掲載 黒：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業 桃：生活支援体制整備事業 橙：地域活動交流と生活支援共催事業 青：地域包括支援センターと生活支援共催事業 茶：障がい事業所製品販売			1	2	3	4
			休館日	貸室抽選会 中止 子育てサロン 中止 mam-mam		歌声喫茶 中止
5	6	7	8	9	10	11
	12時30分～ 音楽	18時～ みんなの学習室	10時～ ゆったり体操教室 10時～無料法律相談 13時半～医療相談 14時～介護者の集い	10時～介護予防教室 子ども食堂 中止		
12	13	14	15	16	17	18
13時～ ふらっとサロン	ミディ 中止 18時～ みんなの学習室			10時～介護予防教室		
19	20	21	22	23	24	25
10時～11時 13時半～14時半 登録団体説明会	9時30分～ 親子のフリースペース	18時～ みんなの学習室	10時～ ゆったり体操教室			
26	27	28	29	30	31	
13時～ ふらっとサロン	10時～11時 登録団体説明会 18時～ みんなの学習室		10時～ ステップ1・2希望の風		11時～ こんがり工房パン 販売	

## ケアプラザパート職員募集

- 【職 種】地域活動交流 サブコーディネーター
- 【勤務時間】①8時30分～17時30分  
(第2木曜日 12時～21時の勤務あり)  
②17時～21時  
(第2木曜日 12時～21時の勤務あり)  
①週2～3日 土日祝含むシフト勤務  
②月・水・金・第2木曜日
- 【時 給】1020円
- 【業務内容】貸室管理業務・受付対応  
自主事業の準備・運営  
事務作業(PC入力あり)  
閉館業務(②のみ)



## 厨房職員大募集!

- 【勤務時間】9時15分～16時15分 週2～3日
- 【時 給】1020円
- 【業務内容】デイサービスのご利用者様への昼食を作るお仕事  
※経験者・有資格者(栄養士・調理師等)尚可



【問い合わせ先】360-5095 (担当: 紺野)

## 子育てサロンmam-mam

- 【日 時】毎月第1木曜日 10時～11時30分
- 【場 所】多目的室
- 【対 象】0歳児～未就園児の親子
- 【参加費】1組100円 事前申し込み不要
- 【持ち物】水分補給ができるもの  
サロンの後半に、ママを対象としたヨガを行います。動きやすい服装でお越しください。

**7月2日(木)はコロナウイルス感染予防対策のため中止します。**

## わくわく子どもクッキング ～チュロスを作ろう～

- 【日 時】令和2年8月30日(日) 10時～13時
- 【場 所】多目的室・調理室
- 【対 象】小学生(親子参加もあり) 10名程度
- 【参加費】100円
- 【持ち物】エプロン・マスク・三角巾
- 【申込み】7月1日(水)よりケアプラザまで / 先着順



# ケアプラかわら版

## 第136号 7月号 (令和2年6月26日発行)

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市南希望が丘地域ケアプラザ  
横浜市旭区南希望が丘7-2-3  
☎360-5095 FAX 360-1198  
✉ nanki\_cp@i-seikokai.or.jp  
所長 紺野 智子

## 貸館利用について

開館時間(6月19日より通常の開館時間となりました。)  
平日・土曜日 9時～21時  
日曜・祝祭日 9時～17時

6月22日より調理室の利用が可能となりました。ただし定員の50%までの人数とし、調理器具等の貸し出しについてはお問合せ下さい。団体様の活動内容によって利用ができない場合もございます。施設をご利用及び貸出にあたり、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

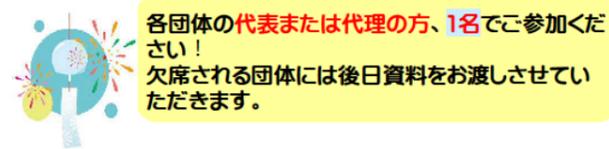
休館日 毎月第1水曜日

## 登録団体説明会 のお知らせ

登録団体説明会を下記の通りに開催いたします。新型コロナウイルス感染拡大防止策として3つのグループに分けて開催させていただきます。

- 7月19日(日)10時～11時 団体I [1～47]
- 7月19日(日)13時30分～14時30分 団体I [48～108]
- 7月27日(月)10時～11時 団体I

場 所 南希望が丘地域ケアプラザ



## 障がい事業所製品販売のご案内

<こんがり工房 パンの販売> 7/31(金) 11時～  
<パン工房ホップ パンの販売> 中止



## 自主事業等の実施について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の健康被害等を考慮し、自主事業の中止をさせて頂く場合がございます。お電話や館内掲示等でご確認ください。ご理解とご協力の程お願い申し上げます。

【問い合わせ先】 045-360-5095



## 南希望が丘地域ケアプラザ

開催日 9月22日(火)  
10時～13時  
多目的室・調理室



チーズケーキを作ろう!

みんなと楽しく楽しもう!

## わくわく子どもクッキング2

持ち物:エプロン・マスク・三角巾

小学生対象  
(親子参加可能です)

講師 金子昌代先生  
(ホームベーキング講師資格)

募集 10名程  
参加費 1人100円  
8月1日(土)より受付開始  
先着順



## 歌声喫茶 7月4日(土)

コロナウイルス感染予防対策のため中止します。

## ふらっとサロン

地域のみなさんの交流の場として、喫茶を開催しています。小さいお子様連れでも、障がいのある方でも、どなたでもお気軽にお越しください。

【日 時】毎月第2・4日曜日 13時～15時30分  
【場 所】地域ケアルーム・ボランティアルーム

【メニュー】ケーキセット 200円  
ケーキ単品 150円  
飲み物のみ 50円



お申込み・お問い合わせは南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流まで ☎360-5095



## 地域包括支援センターからのお知らせ



# 熱中症予防行動！

事業の実施については、新型コロナウイルス感染症対策のため中止・延期の場合があります

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。（厚労省資料抜粋）

### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンの活用等部屋の温度調整
- ・換気を行い、こまめな温度調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意

### 2. 適宜マスクをはずそう！

- ・気温・湿度の高い中着用要注意
- ・屋外で十分な距離（2メートル以上）確保できる場合には、はずす
- ・負荷のかかる作業や運動を避け周囲との距離を十分にとった上適宜マスクをはずして休憩を

### 3. こまめに水分補給を！

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓを目安に
- ・汗をかいた時には塩分を忘れず

### 4. 日頃から健康管理を

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5. 暑さに備えた体作りを

- ・日頃から適度に運動を
- ・水分補給を忘れず無理ない範囲で
- ・やや暑い環境でややきついと感じる強度で毎日30分程度

介護予防教室のご案内 要申込  
～体を鍛えて若返りましょう～

- ・7/9（木）計測 定員12名
- ・7/16（木）腰痛の予防と改善
- ・8/3（月）、8/17（月）  
食べて体を鍛えよう 調理実習  
10:00～12:00 ケアプラザ2階  
無料（調理実習のみ300円）

協力医岡田先生 医療相談日時  
（無料 事前予約制 毎月第2水曜）

- ・7/8、8/12、9/9、10/14  
13:30～14:30 ケアプラザ 相談室

☆お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・池田・大八木

## 生活支援コーディネーター通信 ④8

緊急事態宣言が解除され、6月に入り、あちらこちらで新しい生活様式にも少しずつ慣れてきた今日この頃、それぞれの地域、団体さんが活動に向けて動き始めているようです。皆さんからも新しい生活様式を取り入れた「新しい形の活動」をどうやって進めていったらよいかという相談も最近多く頂くようになりました。

希望が丘地区にあるめぐみ幼稚園の地下集会所で毎月2回開催していた「みんなの集いの場」も今回の新型コロナウイルス拡大防止にともない2月末から現在まで活動を中止していましたが、新型コロナウイルスが終息するまでの間、この集まりを楽しみにしていた方や外に出るきっかけがなくなってしまった方を対象に何かできることはないかと運営ボランティアさん達が試行錯誤し、当面の間「新しい形」でのみんなの集いの場を開催してみようという事になりました！30分という短い時間ではありますが、お散歩ついで、買い物ついでに立ち寄ってもらえればという思いで、時間と場所を大幅に変更しての準備を整えているところです！ボランティアさん自身も無理のない活動をモットーに、

- ①7月14日（火）9時半～ 中希望が丘第1公園（ローゼン近く）
  - ②7月28日（火）9時半～ 中希望が丘第3公園（ライフ前）
- で開催します。雨天の場合は中止とのことです！

～こんな時だからこそ③～  
新しい形での交流の場

## 新しい形で再開します！ みんなの集いの場

気軽な運動（スクエアステップ）と  
「みんなが気楽に集える場」

### ①開催場所、②開催時間

①毎月第2火曜日「第一公園」

第1回：7月14日（火）

毎月第4火曜日「第三公園」

第2回：7月28日（火）

②午前9:30より（30分程度）

### ご持参いただくもの

- ・マスク
- ・熱中症予防の飲料水
- ・他（帽子、汗拭き）

当面の間この様な形で開催  
初回限定プレゼントあり

【お問合せ】南希望が丘地域ケアプラザ（360-5095）

☆皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えてください☆ 生活支援コーディネーター 木原まで

## デイサービス通信



◎新型コロナウイルス拡大に伴い、緊急事態宣言が発令されました。その後、解除されたものの、以前のような生活に戻るまでには時間がかかりそうです。デイサービスでは、ご利用者の人数を制限しながら、皆様に安心してご利用していただける様工夫をしています。1つ目は、3密にならないよう席の配置や換気の徹底、入浴の際は、脱衣室や浴室に入れる人数を制限しながら皆様に入浴していただいています。2つ目は来所時・昼食前・おやつ前に石鹸での手洗い、手指消毒の実施。3つ目は消毒の徹底。手に触れるもの以外にも床や送迎車内の消毒を行い、感染予防に努めています。



### ひだまりルーム



### 緑茶風呂

◎5月の変わり風呂は緑茶風呂、6月は森林浴を行いました。浴室に観葉植物を置き、アロマオイルを使用し芳香でリラックスしていただきました。7月は岩塩風呂です！！



◎ひだまりルームでは夏の収穫に向けキュウリ・ピーマン・トマト・ナス・オクラの苗を植えました。毎日皆様に水やりを行っていただき、丹精込めて育てています。収穫が楽しみです。

見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・兎澤・佐々木まで

## 居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信



### ～介護保険の負担割合について～

毎年7月中旬に、区役所から介護認定を受けた方全員に自己負担割合が1割、2割、3割と記載された《介護保険負担割合証》が送られてきます。この負担割合は、前年の所得によって見直しが行われ、前年度と変わる場合があります。介護サービスを利用されている方、不明な点などは担当ケアマネジャーまでご連絡いただければと思います。

※40～64歳の方(2号被保険者)は、一律1割負担です。

※有効期限は、8月1日から翌年の7月31日までです。

医療保険、介護保険、その他の制度など、区役所から様々な証が送られてきます。種類が多くそれぞれの名称もややこしいかもしれません。『介護保険被保険者証』と『介護保険負担割合証』は、どちらも介護サービスを利用する時に必要になります。2つ合わせて保管することをおすすめします。



私たちケアマネジャーがご対応いたします！ぜひご相談ください 北澤・木幡・坂場まで

介護保険負担割合証	
交付年月日 H . . .	
被保険者番号	
住所	
氏名	
生年月日	大正 年 月 日 性別
負担割合	適用期間
1割	開始年月日 H . . . 終了年月日 H . . .
介護保険番号	1 4 1 0 3 6 横浜市