

12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
		1	2	3	4	5
		貸室抽選会中止 18時～ みんなの学習室	休館日	10時～子育てサロン mam-mam 11時40分～ パン工房ホップ パン販売		歌声喫茶 中止
6	7	8	9	10	11	12
			10時～ ゆったり体操教室 13時30分～ 無料医療相談			10時30分～ エンディングノート 活用講座
13	14	15	16	17	18	19
13時～ ふらっとサロン	10時～ ミティ 14時～ 音楽る 18時～ みんなの学習室	18時～ みんなの学習室		10時～ GoGo健康! ～体を鍛えて若返り ましょう～	11時～ こんがり工房 パン販売日	
20	21	22	23	24	25	26
10時～ キッズの料理教室	9時30分～ 親子のフリースペース		10時～ ゆったり体操教室 13時30分～ ステップ1・2希望の風			
27	28	29	30	31		
ふらっとサロン 中止	9時30分～ みんなで大掃除会	休館日	休館日	休館日		

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



ケアプラから版

第141号12月号 (令和2年11月27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-seikoukai.or.jp
 所長 村上 緑

年末年始休館のお知らせ

◆ **地域ケアプラザ 休館日**
 12月29日(火)～1月3日(日)
 地域活動交流・地域包括支援センター・生活支援体制整備事業
 相談業務・貸室予約・ふれあいホール利用
 ウォーキングポイントもお休みです

◆ **居宅介護支援事業 (ケアマネジャー)**
 ◆ **通所介護支援事業 (デイサービス)**
 12月31日(木)まで営業
 1月1日(金)～1月3日(日)は休業します。

新年は1月4日(月)から通常営業いたします。

主催 南希望が丘地域ケアプラザ
 後援 きぼうファーム



精神障害者と 地域とのかかわり方

日時：令和3年1月16日(土)
 10時30分～12時
 場所：南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室
 内容：* 精神障害者の理解・地域とのかかわり方
 * 当事者のお話
 講師：NPO法人 葦の会 地域活動支援センター
 旭カンパニー 施設長 佐藤 隆義氏
 旭カンパニー 作業所 利用者様ご本人のお話

申込み：1月8日(金)までにケアプラザへ
 お申込み・お問い合わせ先
 南希望が丘地域ケアプラザ(担当 地域活動交流)
 ☎ 360-5095
 nanki_cp@i-seikoukai.or.jp

ふらっとサロン

地域のみなさまの交流の場として喫茶を開催
 しています。お気軽にお越しください。

【日時】12月13日(日) 13時～15時
 ※12月27日(日)はお休みです。
 【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

親子のフリースペース

親子の遊び場・交流の場として
 ケアプラザのお部屋を開放しています。
 【日時】毎月第3月曜日 9時半～11時半
 【場所】多目的室
 【対象】地域にお住まいの親子
 【参加費】無料 出入り自由
 ※現在、おもちゃの貸し出しはしていません。

ケアプラザからのお願い

来館時にはなるべく室内履きをお持ちくださいます様ご協力お願いいたします。



障がい事業所製品販売のご案内

〈パン工房ホップ パンの販売〉 12/3 (木) 11時40分～
 〈こんがり工房 パンの販売〉 12/18 (金) 11時～



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

子育てサロン mam-mam

乳幼児救急救命教室

協力：旭消防署・旭消防署さちが丘出張所

発熱・けいれん
 嘔吐・事故防止
 脱水・気道閉塞
 火傷・水疱
 AED・心肺蘇生法

日時 令和3年2月4日(木)
 10時～11時30分
 ※ヨガはお休みになります

場所 南希望が丘地域ケアプラザ2階
 参加費 無料 申込制(先着8組)
 申込み 1月30日(土)までに直接または
 お電話にてお申込みください。

問い合わせ/お申込み 南希望が丘地域ケアプラザ 地域交流 ☎360-5095

～きぼうファーム～

わくわくスポーツかい

～ポッチャ大会～

希望が丘地区支えあい連絡会・希望が丘地区支えあい連絡会協議会共催事業

スポーツを通じて交流をはかりましょう！多くの方のご参加をお待ちして
 おります(〇)！

【きぼうファームについて】
 きぼうファームは、個別支援学校、市立特別支援学校、県立特別養護学校、車いす使用者等地域にお住まいの方とご家族との交流を図り、地域の中での
 見える障がいづくりと相互理解を深める事を目的として、希望が丘中地区社会福祉
 協議会と希望が丘南地区社会福祉協議会が中心となって行う事業です。

＜開催日時＞ 2月28日(日) 10時～12時
 ＜集合場所＞ 10時 希望が丘地区センター・体育室
 ＜対象者＞ 個別支援学校、市立特別支援学校、県立特別養護学校
 車いす使用者等地域にお住まいの方
 *保護者の方の付き添い及びご家族のご参加もOKです
 ＜内容＞ 今回は新型コロナウイルスの為ポッチャ大会のみです
 ＜参加費＞ 無料
 ＜持ち物・その他＞ 水筒・汗拭きタオル・上履き
 ティッシュ・ハンカチ
 運動のできる服装

＜申込み＞
 2月15日(月)までに南希望が丘地域ケアプラザへ直接または
 お電話、メールにてお申込みください。
 *初めてご参加される方は参加申込書をご記入のうえお申込みく
 ださいようお願いいたします

※地域の回覧や掲示板にも掲載します

●主催：きぼうファーム 後援：南希望が丘地域ケアプラザ

【問合せ・申込み先】 ☎241-0824 横浜市旭区南希望が丘7-2-3
 横浜市南希望が丘地域ケアプラザ「地域交流」
 TEL:045-360-5095 FAX:045-360-1198
 メールアドレス nanki_cp@i-seikoukai.or.jp

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

地域包括支援センターからのお知らせ

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

コロナの影響で外出の機会が少なくなり、変化の少ない生活を送られていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。生活習慣が乱れると免疫力の低下をきたしやすくなります。体を守る免疫機能が衰えると感染症にもかかりやすくなり、重症化もしやすくなります。免疫機能は、疲れや偏った食事、ストレス、冷えや血行不良などでも低下します。生活習慣を改善し、ウイルスに負けない体づくりを行いましょう。



令和2年度 GoGo健康！
健康と医療 ～体を鍛えて若返りましょう～

スケジュール

12月17日(木)
・ロコモ：体を鍛えて若返り① 有限会社ビーアウェイク 久野秀隆氏

1月28日(木)
・口腔機能向上：お口の機能を高めて肺炎予防
・ロコモ：姿勢を整えてウォーキング②
ワーキングインストラクター 若尾 洋子氏

3月18日(木)
・計測：1年間を振り返ってみよう
・ロコモ：体を鍛えて若返り② 有限会社ビーアウェイク 久野秀隆氏

白粉が一掃されました
新型コロナウイルス感染症対策
中心となる場もありません

会場 南希望が丘地域ケアプラザ
時間 10:00～12:00
参加費 無料
定員人数 18名
持ち物 上履き、飲み物

申し込み 南希望が丘地域ケアプラザ
連絡先 0360-5095 担当：池田

★各種事業ケアプラザにて開催中！

★協力医 岡田先生による無料医療相談 事前予約制
毎月 第2水曜日 (12/9・1/13) 13:30～14:30

★司法書士による無料法律相談 事前予約制
奇数月 第2水曜日 (1/13・3/10) 10時～11時

★GoGo健康！ ～体を鍛えて若返りましょう～
12月17日(木) 10時～12時
・お口の健康 ・姿勢を整えてウォーキング

★介護者の集い 無料 事前予約制
奇数月 第2水曜日 (1/13・3/10) 14時～15時半

☆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 53

～こんな時だからこそ～

令和2年もあとわずか。今年は「コロナ」という今までに経験したことのない体験をしました。戸惑いながらも今まで当たり前人と話したり、お食事したり、笑いあったりすることが急激に減った中、改めて何気なく暮らしてきたことが自分にとっていかに大事だったことかと痛感している今日この頃です。皆さんの中にも同じ思いをされている方も多いのではないのでしょうか？そんな中、地域の老人クラブの皆さんの活動もコロナ対策をふまえながら再開しているところも増えてきました。11月13日、希望が丘南地区の老人会では「友愛活動研修会」が開催され、友愛活動について活発な意見交換がありました。友愛活動は基本的には老人会に入っている方の見守りということですが、希望が丘南地区では民生委員さんと連携し、老人会に入っていないけど、見守りが必要な人を見守っているとのこと。「老人会の集まりに来れる人は、比較的元気だからね、心配なのは集まりに来れない人なんだよな」と。確かにその通りですよ！また、「老人会のない自治会は民生委員が地域のことをよく知っている人に声をかけ、見守りをお願いしています」と民生委員代表の梅原さん。横のつながりで地区の高齢者の見守り活動を行っているんだと改めて感じました。講師をしてくれたのは旭区老人クラブ女性委員長の三浦さん。自分が所属する希望が丘地区での老人会の活動にふれて、「老人会のことをよく知らない方には訪問して話をするのですが、(もちろん全員がウェルカムではありませんが)その時にお話をきくことで、関係ができることもあるんです」と地道な努力で見守り活動をされているお話をしてくれました。希望が丘地区は現在3つの老人会が活動していますが、昨今は地区全体での活動はありませんでした。しかし、このコロナの中、孤立する高齢者も増えているのではないかとということで、3老人会の代表が集まり、まずは3老人会の活動の連携を図ろうということで、10月26日に公園での「パタンク大会」が行われました。大会日まで各老人会の皆さんが合同で練習したりと少しずつ交流を深め、大会当日には皆さんすっかり仲良しになっていたようです。「ゆくゆくは老人会に入っていない人や、老人会のない自治会の人にも気軽に入ってこれるようなつながりができたらいいな」と長寿会代表の岡部さん。こんな時だからこそ、私もとても勉強になりました。



3老人会合同 パタンク大会

☆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



運動ゲーム大会

◎10月22日、運動ゲーム大会を行いました。その中で一番盛り上がったのは、全員で行う「じゃんけん大会」。上位3名には商品をプレゼント！皆さま商品がもらえるとなると意気込みが違う！後出しされる方もいましたが・・・笑い声が多く聞かれ楽しんでいただけたようです。



◎ひだまりルームでは秋の雰囲気を感じていただけるような飾り付けを作成中です。



防災訓練

◎10月26日に防災避難訓練を行いました。避難経路や消火器の使い方の再確認を行っています。



手作りプログラム

◎手作業プログラムでは、円柱を利用し、折り紙で柿やコスモスを作成しています。次回は冬をイメージした飾り付けを行う予定です。

(お知らせ)

いつも南希望が丘地域ケアプラザデイサービスをご利用いただき、ありがとうございます。
2020年も残すところあとわずかとなりました。当デイサービスの年末年始の営業につきまして年内は31日まで通常通り営業しております。
新年は1月1日から3日までの3日間をお休みとさせていただきます、1月4日からの営業となりますのでご了承ください

見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・禰澤・佐々木まで

居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信

澄み渡る夜空の星がいっそう美しい季節となってまいりました。皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

今回は訪問理美容サービスについてご紹介させていただきます。

コロナ禍で以前に比べて外出の機会が減っている中、身の回りのこと等も二の次になる傾向がありますが、美しくありたい、格好よくいたい！と思う気持ちはいくつになっても変わりません。美しくあること、格好よくいることで、気持ちが明るくなったり、生活にもハリが出てくると思います。

しかしご高齢により体調が悪くなったり、様々な事情で美容院、美容院に行くことができない方、施術の椅子に座るのが困難な方もいらっしゃるかと思います。そのような方を対象にご自宅に出張し理美容を受けられるサービスがあります。サービス内容(料金、交通費、営業日、サービス地域)については事業所によって異なります。カットだけではなく、カラーやパーマ、髭剃りも出来ます。

新年の準備に、訪問理美容で美しくなるのはいかがでしょうか？詳しくはケアマネジャーまでお問合せください。

<居宅介護支援につきましては年内は休まず営業しています。新年は1月4日からの営業となります。>

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