

1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
					休館日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日	貸室抽選会 中止 音楽 14時～	18時～ みんなの学習室	休館日	10時～子育てサロン mam-mam 11時30～ パン工房ホップ		
10	11	12	13	14	15	16
13時～ ふらっとサロン	10時～ ミ・ティ		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～ 赤ちゃん教室	10時30分～ 障害理解講座
17	18	19	20	21	22	23
	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30分～ 食の不安に よりそう時間			
24	25	26	27	28	29	30
13時～ ふらっとサロン	18時～ みんなの学習室		10時～ ゆったり体操教室	10時～ GoGo健康! ～体を鍛えて	11時～ こんがり工房	
31	<h2 style="color: red;">ケアプラザからのお願い</h2> <p>コロナウィルス感染拡大防止対策に伴い、来館時には室内履きをお持ちくださいますよう、ご協力をお願い致します。</p>					

職員紹介

初めまして。これから皆様の事や地域の事を覚え、お役に立てるよう努めて参ります。どうぞよろしくお願い致します。

地域活動交流コーディネーター
角 智子 (かくともこ)

異動のご挨拶

1月1日より異動となりました。在勤中には地域のみなさまに大変お世話になり、短い期間でしたが心より感謝申し上げます。

地域活動交流コーディネーター 安部 純子

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

☆きぼうファーム☆ わくわくスポーツかい ～ポッチャ大会～

〈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・体育館
〈対象者〉 個別支援学級 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〉 水筒・汗拭きタオル・上履き・ティッシュ
ハンカチ・運動の出来る服装

〈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

※初めて参加される方は参加申込書をご記入の上、お申込みくださいますようお願いいたします

●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・申込先] 南希望が丘地域ケアプラザ 地域交流
TEL: 045-360-5095 FAX: 045-360-1198



ケアプラかわら版

第142号1月号 (令和2年12月25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72-3
☎360-5095 FAX 360-1198
✉nanki_cp@i-seikoukai.or.jp
所長 村上 緑

新年あけましておめでとうございます。

去年は新型コロナ禍のなか、経済、教育、家庭生活にも大きな影響を及ぼす事態となりました。一日も早い社会生活の回復を願ってやみません。

令和3年も新型コロナウィルス感染防止対策に努め、地域の皆様にご理解ご協力をいただきながらケアプラザ運営を行ってまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

南希望が丘地域ケアプラザ職員一同

着任のご挨拶

令和3年1月より南希望が丘地域ケアプラザの所長に着任致しました宇賀神直美です。希望が丘地域で約10年介護支援専門員として活動させていただきました。今後も希望が丘の地で職務に就ける事を嬉しく思います。

地域福祉の拠点としての役割を果たせるよう職員一同取り組んでまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

所長 宇賀神 直美

ふらっとサロン

〈開催日時〉 1月10日、24日(日) 13時～15時
1月24日(日) 14時20分～50分

「音楽(おとがくる)」の演奏会を開催します。

※演奏のみ。お歌は心の中で歌ってください♪
※演奏会は、中止になる場合があります。

総合相談

地域ケアプラザは地域の皆様の身近な相談窓口です。

高齢者、子ども、障害児・者、生活困窮者等の対象を問わず、本人又はその家族等、幅広く相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

- 相談できる日 月曜日～日曜日(12/29～1/3は休業)
- 相談できる時間 9:00～21:00 (日曜・祝日のみ17:00まで)
- 利用可能地域 中希望が丘・南希望が丘・善部町 東希望が丘の一部

南希望が丘地域ケアプラザ

お父さん お母さん お子さんと一緒に参加出来ます。

お気軽にお越し下さい

【食の不安によりそう時間】

お子さまの食事についてお話しませんか?

(偏食・離乳食・おやつと虫歯・食材の選び方・アレルギーなど)

講師にフードコーディネーター・家庭生活アドバイザーが来られます!

令和3年1月20日(水)

場所:南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室
10:30～12:00 定員:先着20名 **無料**

※12月25日(金)より受付開始いたします
申込み 地域活動交流 TEL 360-5095

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〉 1/7(木) 11時30分～
〈こんがり工房 パンの販売〉 1/29(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



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

本年も地域の皆様のお役に立てますよう、包括スタッフ一同頑張っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

この度「南希望が丘地域ケアプラザチャンネル」をユーチューブにアップしました。ホームページからご覧になれます。今年度行った介護予防教室「GoGo健康」での「腰痛予防編」「ロコモ予防編」「肩痛予防編」がご覧になれます。是非、動画を観てコロナに負けない体づくりをしていきましょう！

★各種事業ケアプラザにて開催中！

「南希望が丘地域ケアプラザチャンネル」はじめました！



★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 (1/13・2/10) 13時半～14時半

★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～
1月28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 54

～こんな時だからこそ～

第4期地域福祉計画編

皆様、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。いよいよ2021年がスタートいたしました。2015年から言われている団塊の世代が75歳を迎えるいわゆる「2025年問題」の年まで後4年となりました。この2025年問題を考え「いくつになっても住み慣れたまちで安心して暮らしていける」体制づくりを目指し、生活支援体制整備事業(横浜市は2016年から)がはじまり、私達生活支援コーディネーターがケアプラザに配置されました。この4年間あまり地域の皆様と様々な地域課題について話し合いを重ねてまいりました。現在「第4期地域福祉計画(令和3年～7年)」の策定に向け、地域の皆さん、区、区社協、ケアプラザで構成された「ささえあい連絡会」で地区ごとに話し合いを行っています。ところで皆さんは「地域福祉計画」、聞いたことがありますでしょうか？ 行政がとったアンケートでは8割の方が「知らない」と答えているとのこと。希望が丘地区でのささえあい連絡会では「地域にかかわる様々な課題を話し合い、地域でできることを考え、実行する」といったこの取り組みをもっと地域の皆さんにもわかってほしい「そうすることで一緒に考えたいと思う人も出てくるのでは？」という話になり、第4期地域福祉計画の優先的に取り組みたいテーマとして「地域全員参加の支えあいのあるまちづくり」を掲げ、まずは「この計画を地域の人に知ってもらい、気づきから具体的な活動につなげ、そして変化をかんじてもらう」ことを目標にしています。一方、希望が丘南地区のささえあい連絡会では、まず計画をたてるには地域の皆さんの声をききたいということで、アンケート調査を実施しました。内容も書く人が自由に書けるよう、「困っていること」「こんな地域にしたい」、とにかく思いを書いてもらうアンケートに。役員さんはもちろん、地域で活躍しているボランティア、子育てママや、私たちのような地域に関わる専門職など様々な方に書いてもらい、200近くの意見が、。私も集計のお手伝いをさせて頂いたのですが、びっくりと書かれている方もたくさんいて、びっくりしました！中でも一番意見が多かったのが居場所についてでした。これは子育て世代から高齢者まで共通の意見。また、高齢者だけでなく若い世代の方からも「相談したい」「日中子どもと自分だけで不安」などの声もありました。第4期に向け各地区での地域の「ささえあい」について、話し合いはまだまだ続いています！



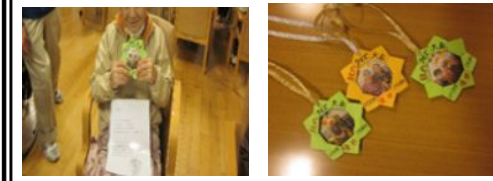
☆皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えてください☆ 生活支援コーディネーター 木原まで

デイサービス通信



ゲーム大会

◎11月24日にクイズ大会を行いました。今回はチームに分かれ、正解するとマスが消せる「ビンゴ」形式での対戦です。正解が続き「リーチ!!」と手を上げますが、なかなか、ビンゴにならず・・・最後に「ビンゴ!!」と大きな声が響き渡り、今回の優勝はりんごチームに決定！優勝チームには職員と一緒に撮った写真入りメダルをプレゼントしました。メダルを掛け皆様ニコリ。今回のイベントも楽しんでいただけたようです。



手作業プログラム

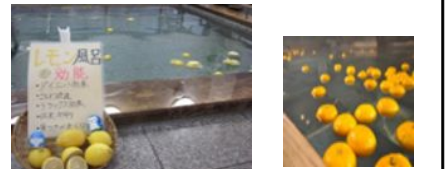
変わり風呂



活動



◎11月は割りばしの壁掛けを作成しました。12月はお正月にむけ吊るし飾り、1月はお雛様の木目込みを作成する予定です。



◎11月の変わり風呂はレモン風呂でした。柑橘系の香りが漂いリラックスしていただけたようです。12月は柚子湯、1月はみかん風呂の予定です。

◎昼食後の休憩時間を利用し、書道を行われています。小学生以来と懐かしそうに筆を持たれる方もいらっしゃいました。短い時間の中楽しみながら参加されていました。

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



～福祉用具ってどんなものがあるの？～

介護保険で利用できる福祉用具には、利用の仕方が2種類に分かれます。福祉用具を活用することで行動範囲や自己実現の幅が広がり、介護度進行の予防効果、介護者の負担軽減などが期待できます。

- 福祉用具貸与
日常生活の自立を助けるために手すり、スロープ、歩行器、歩行補助杖、車いす、介護ベッド、床ずれ防止用具などを費用の1割～3割の負担でレンタルできます。レンタルの良さは本人の身体状態に応じた用具を使えること、また相談員という専門家が定期的に評価、提案をしてくれるので安心です。交換も可能で、不要になった場合は返却もできます。
- 特定福祉用具販売(福祉用具購入費の支給)
入浴や排泄などに使用する福祉用具の購入費を1年につき10万円を限度額として支給を受けることができます(一度全額を事業者支払い、その後9割～7割分が戻ることとなります)。

～介護保険の住宅改修とは？～

病気やケガなどにより入院し、退院して自宅に戻る際には、これまで不便に感じていなかった小さな段差でも生活に支障が出てくる場合があります。そこで、より快適な生活が送れるように心身の状態、家屋環境について検討し、その上で、手すりの取付け、段差の解消、扉の取替えなど生活動作の自立や安全性の確保を目的とし工事を行うことができます。

※利用限度額は、要介護区分に関係なく、20万円が限度となります。費用の9割～7割が介護保険から支給され、自己負担は1割～3割となります。詳しくは担当ケアマネジャーにご相談ください。

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