

## 地域活動交流からのお知らせ

### レコード カフェ

日時 5月8日(土)13:30～15:00  
場所 横浜市中屋敷地域ケアプラザ  
定員 20名(要申込)  
参加費 100円

定期開催スタート



懐かしいあの名曲や青春時代の心はずむ曲など…  
レコードから流れる歌に午後のひと時をおいしいコーヒーとお菓子をお供にゆっくり過ごしませんか？  
申込みをいただければ、13:30～15:00 出入り自由です。お待ちしております。



今後の予定 7/10 9/11 11/13



## 生活支援コーディネーター放浪記

この度、3月より中屋敷地域ケアプラザエリアの移動販売場所が広がりました！

これまでは、瀬谷北部地域を中心にセブンイレブンによる移動販売が行われていましたが、新たに、ダイエー（イオンフードスタイル）の移動販売車も加わり**五貫目町、マークスプリングス、細谷戸ハイツ、本郷4丁目**での販売が始まりました。

※こうした移動販売は、近くにお店がない等、日常の買い物にお困りの地域の方々への支援として、国や横浜市が整備をすすめている『地域包括ケアシステム』の一環として取り組んでいる事業です。



### 職員募集中！

#### ■社会福祉士（男女不問）

包括センターにて総合相談や介護保険申請手続き等々の対応をします。



#### ■デイサービス職員（初任者研修修了者）

ご利用者様ファーストで、明るく元気な職場です！

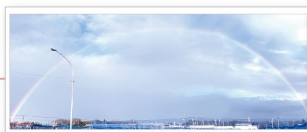


詳細についてはお問合せください。中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100 担当：守屋

#### 編集後記

少し前にはなりますが、2月のある日大きな虹がかかったのをご覧になりましたか？

コロナ禍で制限される生活を送る私たちには、希望のひかりのような大きな虹で、気持ちが明るくなりました。1日でも早く日常を取り戻せるように、一緒に力を合わせてこの状況を乗り越えてまいりましょう！



お申込み・問い合わせ：中屋敷地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎303-8100

※お申込み等で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3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  
横浜市瀬谷区中屋敷2-18-6  
所長 守屋龍一  
TEL 045-303-8100  
FAX 045-303-8111

## ケアプラザをご利用ください！

中屋敷地域ケアプラザでは、地域の皆さまに福祉・保健活動の場や交流の場としてお部屋の貸出しを行っています。

どんなお部屋があるの？

4つのお部屋があり、午前、午後1・2、夜間という枠で利用ができます。

多目的ホール 定員64名

ボランティアコーナー 定員18名

ケアルーム 定員12名

調理室 定員10名



※現在は、感染症対策のため利用者数を制限しています。

福祉保健活動、交流の場ってどんな活動しているの？

福祉保健活動の場は、主に配食や子育て支援グループ、障がい児支援グループなどボランティア活動の場。  
交流の場は、健康体操、料理教室、手芸、囲碁将棋などを中心に活動する場です。

地域のみんで集まって体操をしたいのですが、利用できますか？

ケアプラザの団体登録が必要です。登録すると無料で利用できます。体操だけでなく、自治会などの集まり等にも利用できます。

団体登録の手続きはどうしたらいいですか？

中屋敷地域ケアプラザ 地域活動交流へご相談ください！

感染症対策のため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。

お申込み・問い合わせ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100

地域の皆さまが安心して頼れる身近な相談窓口  
**中屋敷地域包括支援センター**



ちなみに…  
 中屋敷地域包括支援センターは  
 中屋敷地域ケアプラザの中にあります！

地域の皆さまにご自分の体力を知っていただくことで、今後の生活をより健康により若々しく元気な毎日を過ごしていただけるよう、測定機器の設置を準備中です！**お楽しみにお待ちください！！**

**ビルドアップ！わたしのからだ**  
**中屋敷体力維持・向上倶楽部**

場所：横浜市 中屋敷地域ケアプラザ  
 ※日時など詳細は後日お知らせします！m( )m

参加費無料

自分の体力はどのくらいなのかを知ることでこれからの人生が変わるかも？

意外に体力がなかった…

もう少し体力年齢の若返りをしよう…

現状維持のために…

等等、目に見えない体力を  
 見えるように数字にしてみませんか？

**測定項目** 身長体重、BMI、体脂肪率、筋肉量、筋質点数、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体内年齢  
 体水分率、握力、血圧、パルスオキシメーター（脈拍、血中酸素濃度）

**医療相談会** ※診察ではありません。

病気になる心配事、認知症などについての個別相談会 **無料**

**要予約** 毎月 **第2・4金曜日** 13:30～14:00  
 場所 中屋敷地域ケアプラザ  
 ケアプラザ協力医 川口千佳子先生



今後の認知症カフェ

認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして

おいしいお茶とお菓子で楽しくおしゃべりしたり、認知症よろず相談もあり。  
 ご家族同士の交流もできます。

**カフェカラム** 偶数月 / 第3土曜 13:30～15:00 4/17 6/19  
 場所：カフェカラム 横浜市瀬谷区瀬谷 5-15-6 **参加費 200円**

※新型コロナウイルス等の感染症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。

※ご来所の際には事前にご連絡をお願いいたします。

**お申し込み・問合せ：中屋敷地域包括支援センター（ケアプラザ内） ☎ 303-8100**

※お申込み等で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。

**けあまね通信**



**介護保険の住宅改修について**

『玄関の段差の上り下がりが大変になった！』  
 『トイレでの立ち上がりが大変になった！』など **家での生活で不便なところはないですか？**

ご自宅での生活を続けられるように住宅改修を行った際、20万円を限度に払った金額の一部が  
 払い戻されます。（限度額） | 割負担の場合は18万円を限度に払い戻し

**対象となる工事**

- ①手すりの取り付け
- ②段差又は傾斜の解消
- ③滑りの防止及び移動の円滑化等のための床、通路面の材料の変更
- ④引き戸などへの扉の取替え
- ⑤和式便座などから洋式便座への取替え
- ⑥上記①～⑤の工事に付帯して必要と認められる工事など



**費用は…**

利用者が費用の全額をいったん支払い、後から限度額の範囲内で一部の払い戻しを受けられます。  
 （限度額）1割負担の場合は18万円を限度に払い戻し見積りは無料でできますので、詳しくはケアマネージャーにご相談ください！

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**

皆様の笑顔が、家族の安心・職員の喜び  
**手作業レクリエーション**  
 のご紹介！



手先に自信がなくて大丈夫！  
 講師が丁寧に教えてくださいます。  
 仕上がった作品はそれぞれ個性豊かで  
 とっても素敵です！

**新しい職員が  
 入りました！**

そりまち みほ  
**看護師：反町 美穂**

ご利用様が一日元気に  
 過ごしていただけるよう  
 頑張ります！

中屋敷地域ケアプラザ デイサービス  
 ではご見学を随時受け付けています。

**ご自宅までの送迎も行います！**

お気軽にお問い合わせください！

通所介護（デイサービス） 相談員 山崎 星野 山宮 錦織 木村 ☎ 271-1034（直通）