

# 地域活動交流からのお知らせ

## レコード カフェ



参加費 100円

日時 令和3年7月10日(土)13:30～  
 場所 中屋敷地域ケアプラザ 多目的ホール  
 対象 どなたでも  
 定員 20名(要申込)  
 申込み 中屋敷地域ケアプラザ 303-8100



レコードカフェ大好評でした!

今後の予定 9/10 11/12

中屋敷地域ケアプラザとしては初の『レコードカフェ』ですが、地域の方からレコードとプレイヤーをお借りすることができ、開催に至りました。参加者の方々からリクエストをいただき、ジャズや歌謡曲、クラシックなどさまざまな曲が流れました。音楽とともに聞こえてくる『プチッ プチッ』という音が何とも言えず懐かしく、曲にまつわる思い出話に花が咲く方もいれば、静かにレコードの音色に耳を傾けている方もいて、ノスタルジックな時間を過ごされていらっしゃいました。美味しいコーヒーとお菓子をご用意していますのでぜひご参加ください。感染症対策をしっかりとお待ちしております。

### 4月1日付けで

### 中屋敷地域ケアプラザの職員異動がありました。

#### 地域包括支援センター社会福祉士：出羽美香

#### 新 岡津地域ケアプラザ所長

地域の皆さまのご指導及びご協力のおかげで16年間、中屋敷で働くことができました。本当に皆さまには感謝の気持ちでいっぱいです。地域の方向士で見守り合う瀬谷 困っている人がいたら声をかけあう瀬谷 暮らしやすく、魅力あふれる瀬谷が大好きです。今後は岡津地域周辺のいいところ探しをがんばります! ちなみに私は『瀬谷っ子』です。どこかで皆さまにお会いできるとしています。ありがとうございました。



#### 生活支援コーディネーター：沼井祐希

#### 新 中屋敷地域包括支援センター社会福祉士

生活支援コーディネーターとして地域の皆さまには大変お世話になりました。今後は介護相談などを担当する部署に異動となりますが、地域ケアプラザ内にいますのでこれからも引き続きよろしくお願ひします。



#### 地域活動交流コーディネーター：大井一真

#### 新 中屋敷地域ケアプラザ生活支援コーディネーター

地域活動交流から生活支援体制整備事業に異動になりました。事務所の席は一つ奥に移動しただけです。ケアプラザから地域に出かけていきますので、ご近所で大きな体の私を見つけたら声をかけてくださるとうれいしです。よろしくお願ひします!



#### 編集後記

ご近所にお住まいの方のご協力をいただいて今年も見事に咲きました! 去年よりも花がずが多いです♪



申込み・問合せ：中屋敷地域ケアプラザ 地域活動交流

☎303-8100

※お申込み等でお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



令和3年6月号

# ウォーカー

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

## 移動販売ルート拡大!



これまで、瀬谷北部地域を中心にセブンイレブンによる移動販売を行ってきましたが、3月より新たに、**ダイエー(イオンフードスタイル)移動販売車も加わり五貫目町、本郷4丁目、細谷戸地区**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『地域包括システム』の一環として取り組んでいる事業です。

五貫目町内会館 毎週火曜日 10:00 ~ 10:20

本郷4丁目公園 毎週水曜日 14:40 ~ 15:00



細谷戸地区 毎週水曜日



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。

お問合せ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100



身近な相談窓口

地域の皆さまが安心して頼れる

# 中屋敷地域包括支援センター



## 介護予防出張講座!

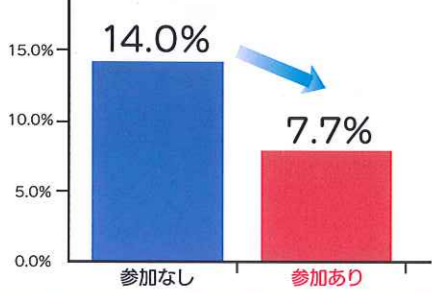
ちなみに...  
中屋敷地域包括支援センターは  
中屋敷地域ケアプラザの中にあります!



**介護予防なんてまだまだ必要ない!**

なんて思っているあなた! どんな人でも、衰えは確実にあります。『いくつになっても、元気に生き活きと自分らしく過ごしたい!』いつまでも元気な身体を保つためにも介護予防講座で正しく学んでみませんか?

サロン参加者と非参加者の要介護認定率の比較  
ハートページ 2021年度より



サロンなどの参加者は要支援・要介護認定を受ける割合が低い!

つまり

『高齢者の健康にもよりよい影響を与える』ということが近年の研究でわかっています。



サロンなどへの人集めなどに出張講座をご利用ください!

介護予防の講座ってどんな講座?

口腔ケア講座・脳トレ講座  
ロコモ予防体操・栄養講座...など  
介護予防に関わる講座ならなんでもOK!

どんな場所に出張してくれるの?

シニアクラブ、地域サロンなど  
いろいろな集まりに出張します。  
その都度ご相談ください。

どこまで出張してくれるの?

中屋敷地域ケアプラザのエリア内  
ならどこへでも参上いたします!

まずは、地域包括支援センターまでご連絡ください!

★中屋敷地域ケアプラザでも各種講座を計画しています。ぜひご参加ください。



## 医療相談会

※診察ではありません。

病気に関する心配事、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



- こんな様子が見られるけど、これって認知症? 診察してもらいたい?
- 病院に連れていきたいけど、本人が行きたがらない。などのご相談を受けています。お気軽にご連絡ください。

## 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 6/19 8/21

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合せください。

※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

※お申し込み等でお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。

# ケアまね通信



## 令和3年度介護保険報酬が改定されました。

2000年に施行された介護保険は3年に一度見直しを繰り返し、今回で7回目の改定となります。



今回の改定のポイント

- ①感染症や災害への対応力強化
- ②地域包括ケアシステムの推進
- ③自立支援・重度化防止の取組みの推進
- ④介護人材の確保・介護現場の革新
- ⑤制度の安定性・持続可能性の確保



今回の特徴は、近年多発する自然災害や今なお続く新型コロナウイルス感染症対策等が盛り込まれ、要介護状態になっても地域社会で暮らしていくための、地域包括システムの強化がより一層明確になっています。詳しくは、担当のケアマネジャーまでお問合せください。また、新しい生活様式にどんどん変化していく中で、今後の生活に不安や心配ごとがございましたらお気軽にご相談ください。

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



皆さまの笑顔が、家族の安心・職員の喜び

春のわくわく **タネだんご** を作りました♪

『きれいな花をさかせよう♪』...  
泥だんごをこねて、こねて...  
丸めて、丸めて...



こねこね



お好みのタネを  
入れだんご作り完成!



どんな花が咲くのが楽しみです。!(^^)!



## ナースの保健室 笑顔

笑顔はお手軽! 無料! 副作用なし! さっそく今から大笑いしてみましょう!

「笑う門には福来る」ということわざの通り、笑顔には免疫力向上、ストレス解消など、効果は絶大で笑うことによって、ホルモンが分泌されプラス思考につながります。



笑う事のメリット

- ① 免疫力アップで、ガン予防にも効果的!
- ② 心臓病の予防や糖尿病、リウマチの治療にも効果的!
- ③ アレルギー(アトピー)の改善!
- ④ ストレスを解消し、プラス思考に!

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! お気軽にお問合せください♪

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)