

横浜市南希望が丘地域ケアプラザ

令和3年度

ケアプラザ協力員による

無料 医療相談

南希望が丘地域ケアプラザでは、医師による無料の医療相談を行っています。ご自身・ご家族の健康等について、認知症について等、相談を希望される方はお気軽にお申込みください。

毎月第2水曜日 13:30~14:30

相談日 10月13日(水) 11月10日(水)
 12月8日(水) 1月12日(水)
 2月9日(水) 3月9日(水)

場所: ケアプラザ2階 相談室

申込み: 事前予約制 電話または窓口にて受付



お気軽にお申込みください

- *南希望が丘地域ケアプラザ担当領域の方を優先します。
- *薬を処方したり、診察はできません。
- *ご家族や支援者からの相談も可能です。
- *日程が変更になる場合もあります。

協力医: オカダ外科医院 岡田孝弘院長

お問合せ・申込み
 南希望が丘地域ケアプラザ・地域包括支援センター
 TEL: 045-360-5095 担当: 小谷・大八木・池田



えほんとわらべうたのひろば

わらべうたを歌いながら親子でスキンシップ！
 わらべうたと絵本で楽しんだ後はフリータイムです。

【日 時】 令和3年10月27日(水) 10時~10時45分
 【場 所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム
 【対 象】 0~2歳くらいのお子様とご家族 定員6組

※事前のお申し込みをお願いします。

障がい事業所製品販売のご案内

パン販売

パン工房 ホップ 10月7日(木) 11:00~
 こんがり工房 10月22日(金) 11:00~

自主事業等の実施について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため自主事業の中止や時間変更をする場合がございます。詳しくはケアプラザまでお問い合わせください。ご理解とご協力の程宜しく申し上げます。

10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: 対象者 黒: 高齢者 桃: 養育者及び乳幼児 青: 地域住民全般					1	2 歌声喫茶中止
	4	5 18時~ みんなの学習室	6 休館日	7 9時30分~ 子育てサロン mam-mam 11時~ パン工房ホップ パン販売	8	9 14時~ 認知症講座
10 13時~ ふらっとサロン	11 10時~ ミディ 18時~ みんなの学習室	12	13 9時30分~ ゆったり体操教室 10時~ 免疫力アップ教室 13時30分~ 医療相談	14	15	16 
17 南希!演芸座 中止	18 9時30分~ 親子のフリースペース	19 18時~ みんなの学習室	20	21	22 11時~ こんがり工房 パン販売	23
24 13時~ ふらっとサロン	25 14時~ オンライン うたごえ音楽 18時~ みんなの学習室	26 	27 9時30分~ ゆったり体操教室 10時~ えほんとわらべうたの ひろば	28	29	30 
31 						

現役パパ講師による、パパの為の講座

面白子育て失敗談・経験談を聞いてみよう！
 パパならではの「あるある」に共感と安心を感じるはず！

参加費 無料

幸せパパ講座

コロナ禍でのパートナーシップや家事育児に前向きに取り組んでいきたいパパを全力応援！！

✓家庭も仕事も大切にしたい
 ✓もっと夫婦で協力し合うには？

想いはあるのになかなか上手くいかないというパパへ。

パパならではの悩みや、不安、渴望を共有し
 新しいアイデアや考え方、
 繋がりを持ってみませんか？

【日 時】 令和3年11月20日(土)
 10時30分~12時00分
 ※コロナウイルスの状況によっては、対面ではなく
 オンライン開催となる場合がございます。

【場 所】 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的室
 【対 象】 地域に住むパパ、またはそのご家族
 パパだけのご参加大歓迎♪もちろんご夫婦、ご家族でもどうぞ！

【定 員】 15名
 【申 込】 11月1日より受付開始
 お問い合わせ 南希望が丘地域ケアプラザ 地域交流 ☎360-5095

講師 松尾 豪也氏



利用したいけど難しそう、、、
 初めてのけどチャレンジしたい

シニア・初心者向け

スマホ・パソコン活用講座

ZOOM LINE QRコード

日時 令和3年11月2日(火) 10時~11時30分
 会場 南希望が丘地域ケアプラザ 多目的ホール
 定員 先着16名(無線でつながるスマホやパソコンをお持ちの方)
 参加料 無料(ご自分のスマホやパソコンをご持参ください)
 ※イヤホンをお持ちの方はご持参ください
 講師 折笠 裕也(他業種交流会演ちゃんIT担当役員)

お申込み・お問い合わせ先
 南希望が丘地域ケアプラザ

TEL 045-360-5095(担当:木原)
 mail nankicp-online@i-seikoukai.or.jp



善部むつみ、善部西自治会の皆さんへ

9月18日(土) プレ・スタート！

移動販売のご案内

食料品や日用品を おうちの近くまでお届け

10月中旬中/原公園 始動予定！

スーパーでのお買物ができる！
 商品を直接みて、手に取って、触り、自分で選んで購入することができます！
 お買物をしながら会話を楽しみ、顔なじみが増え、外出のきっかけにもなる！

14:00~14:30 善部町第2公園
 14:50~15:10 市営善部町住宅集会所前

毎週 土曜日

取扱商品
 野菜、果物、お魚、お肉、牛乳、豆腐、パン、加工食品、お米、お水、調味料、日用品など
 販売価格は、店頭販売価格(売り出し価格も含む)と同じですが、移動販売手数料として1品あたり11円(上限55円)頂戴します。

お支払い方法 レジでチャージできます！
 小銭が不要な「電子マネーWAON」などの電子マネー、「イオンカード」などのクレジットカード
 ※「WAON POINT」もご利用いただけます。※カードの発行は移動販売時または店頭にてご案内・承ります。

毎週木曜日出張販売!!

9月16日スタート！

南希望が丘自治会館前三角公園内
 12:00~13:00

野菜・惣菜・和菓子・魚 各種取り揃えてます。

野菜 中華惣菜 和菓子

毎日市場から仕入れた新鮮な野菜・果物、魚、中華惣菜・揚げ物等のバリエーション豊富な手作り惣菜の他、美味しい和菓子も販売しています。

店舗: 関青果店(笹野台商店街)、横濱味紀行(中央卸売市場)
 協力: 南希望が丘自治会
 希望が丘南地区買い物支援プロジェクト(ささえあい連絡会)
 南希望が丘地域ケアプラザ

地域包括支援センターからのお知らせ

ケアプラザ協力医による医療相談

南希望が丘地域ケアプラザでは、ケアプラザ協力医（オカダ外科医院岡田孝弘先生）による無料医療相談を毎月行っています。
病院まで行かなくても、ちょっと先生に聞いてみたいこと、ご自身の心と身体の健康のこと、ご家族の健康に関すること等について、相談を随時、受付けております。
相談をご希望の方は、気軽にお申込みください。

相談日：毎月第2水曜日 13:30～14:30
場所：ケアプラザ 2階相談室
協力医：オカダ外科医院 岡田孝弘院長
費用：無料
申込み：事前予約制
申込み期間：各相談日前日まで



11/10 免疫力アップ教室 ～美味しく食べて元気アップ！～
ケアプラザ2階 10:00～11:30

介護についての悩みや疑問等、
話しませんか

2021年度

介護者の集い

11月10日・11月12日

場所：ケアプラザ2階

14:00 ～ 15:30

内容 近況報告 情報交換 座談会
※講師をお呼びすることもあります

★参加無料・お気軽にご参加ください

【お申込・お問合せ】
南希望が丘地域ケアプラザ 包括支援センター (360-5095)

デイサービス通信



スイカ割り

◎8/10に夏の風物詩「スイカ割り」を行いました。全員に参加していただきたく、偽造スイカを制作。皆様が新聞紙の棒を高く振り上げると「右～」「左～」と声がかかり・・・見事命中！！真っ二つにスイカが割れていました。その後、職員対抗ゲームがスタート！普段見れない姿を見て、笑い声が響き渡っていました。



変わり風呂

◎8月の変わり風呂は、旬の葉生姜を使用した「生姜風呂」。生姜は身体を温めるだけではなく殺菌作用や消臭効果があるそうです。ふんわりと生姜の香りが漂い、リラックスしながら入浴していただきました。9月はレモン風呂、10月は重曹風呂です。重曹風呂は皮脂汚れを落とし、肌がツルツルになるそうです！！



夏祭り



夏祭り

◎朝夕の風に秋の気配を感じるようになりましたが、皆様に夏の雰囲気味わっていただこうと、8/21・22に「夏祭り」を行いました。感染症対策を行いながらの開催でしたが、輪投げやモグラ叩き、的入れなどを楽しんでいただきました。最後には恒例の盆踊り！！「昔はよく踊っていたのよ」と嬉しそうな表情をされる方も・・・大勢の方が曲に合わせ楽しそうに踊られ、今年も思い出となる夏祭りとなりました。

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

生活支援コーディネーター通信 63

～誰かの行動(親切)がまた誰かの行動(親切)に～



つながる通信
シリーズ⑦

希望が丘南地区では新しい形の移動販売が9月よりスタートします。一つは善部第2公園と善部町住宅前の2か所に三ツ境ダイエーの移動販売が毎週土曜日にやってきます。また、10月には中ノ原公園も追加される予定です。もう一つは南希望が自治会館前に笹野台商店街の関青果店さんと中央卸売市場の魚屋さん(継続)が毎週木曜日に来てくれます。自治会や買い物支援プロジェクトなど地域の皆さんの働きかけ、業者、旭区役所、旭区社会福祉協議会の協力などたくさんの方々の力でリスタートを切れたと思います。今回はそんな中でも南希望が丘自治会の皆さんの「人から人へ動きの伝達」についてご紹介させていただきます。

南希望が丘自治会館前の販売場所は以前の移動販売からずっと継続している場です。6月に前の移動販売業者がこれなくなり、魚屋さんだけが来てくれている時も、地域の方が地場野菜を販売できるよう交渉してくれたり、今回の形になるまでつなげる動きをし続けていました。そんな中、今回の形へと進化したのですが、ここの地域の皆さんの行動力、それを見た人がまた違う行動を起こす。その動きが繰り返し行われる様子を拝見し、まさに「ペイフォワード」(ある人物からうけた親切をまた別の人物への新しい親切でつないでいくこと)だなと感じました。地域福祉の真髄を見せていただきました！！

自治会役員会で
新しい移動販売に
ついて話し合う



青果店の紹介動画
を見た買い物支援
PJメンバーが老人
会の方に見せる



老人会独自でお手
紙を作成し、個別
にチラシを配布



ペイフォワードで幸せな地域に！

老人会の方がお店を視察に

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

居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信



～秋風もさわやかな過ごしやすい季節となりました～

美味しい実りの季節です。秋の味覚といえば秋鮭や秋刀魚、果物ではぶどうや梨、栗等美味しいものがたくさんありますね。

ご自分で全てを用意し、調理を行うことことが難しいご家庭もあるかもしれません。そんな時に、宅配食事サービスも便利です。

宅配食事サービスには企業が運営しているもの、地域の有志の方々がやっているお弁当等があります。お弁当を届けがてら安否の確認をしてくれたり、ちょっとしたお手伝いをしてくれるサービスもあります。カロリーや塩分等バランスに配慮があり、治療食やソフト食の対応をしているところもあります。

今はスーパー等でも冷食コーナーなどで、ごはんとおかずのセットの物も並んでいます。地域によっては、新鮮なお魚等の食材を購入することが出来る移動スーパーが来ています。

まだまだコロナ禍ですが、元気に秋を満喫してこの時期を乗り越えて行きましょう。

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