

地域活動交流からのお知らせ

11/7(日) 中屋敷ふれあい文化祭

たくさんのご来場
ありがとうございました!

感染症対策をしっかりとって開催しました!

骨の健康チェック・血管年齢測定

ワークショップ ☆スライム

☆ハーバリウム



作業所による
各種販売♪



2年ぶりに本格的な開催となったふれあい文化祭。今年は感染症予防対策のため、定員制にするなど規模を縮小しての開催となりました。ご来場いただいた皆さまには、マスク着用、検温、手指消毒のご協力、ありがとうございました!おかげさまで大盛況となりました!来年こそは、新型コロナも終息し大々的に開催したいです!!

第4期瀬谷区地域福祉計画が始まります!

瀬谷区基本理念

みんなでつくる みんなのしあわせ

5年ごとに計画が
策定されます。

『暮らしやすいまちづくり』のために暮らしているみなさんの計画です。

〇市の計画、区ごとの計画と私たちが暮らす地区にそれぞれの計画があります〇

県立瀬谷西高校の生徒さんありがとう!

瀬谷西高校校校に向けて地域貢献として『フラワーロードプロジェクト』が11/4実施されました。海軍道路や中屋敷地域ケアプラザ/中屋敷地区センター入口植え込みにたくさんのお花を植えてくれました。植えた場所は、植樹の根が張り出して土が固く、根の除去や土をほぐすところから始めたので、とっても大変だったと思います。

生徒の皆さん、関係各所の皆さん、ありがとうございました♡



100鉢のお花で
駐車場入り口が
華やかに!



クリスマス フォトスポット

今年も点灯します♪

ケアプラザのエントランスにて開館時間中
ミニ★ライトアップをしています!
是非、お立ち寄りください♪



初めまして!

地域活動交流コーディネーター
吉野弘恵 です!



7月より入職しました。
地域の皆さまの縁の下の
力持ちになれるよう
頑張ります!

私モせやっ子♪
よろしく
お願いします。

編集後記

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が終わったと思ったら、次はインフルエンザ... ケアプラザでは、通常通りのご利用に戻りましたが、引き続き感染症予防対策に取り組んでまいります。地域の皆さまのご理解、ご協力、よろしくお願いいたします。

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12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

移動販売ルートさらに拡大!

食料品や
日用品を



おうちの近くまで
お届け



| ダイエー便 | 月 | 火 | 水 | セブンイレブン便 | 木 | 金 | 土日 |
|--------------------|-------------------------------------------------------|---------|--------------------|--------------------|------------------------|----------------|-------------|
| 1 便 10:00~10:20 | マークスプリングス メゾンC エントランス (五貫目町) ※10:00~10:40 | 五貫目町内会館 | 県営細谷戸ハイツ① (4街区) | 1 便 10:30~11:00 | 石井宅駐車場 | 市営上瀬谷住宅 | 移動販売 お休み |
| 2 便 10:40~11:00 | | 市営上瀬谷住宅 | 県営細谷戸ハイツ② (5街区) | 2 便 11:00~11:30 | 中屋敷町内会館 | 上瀬谷町内会館 | |
| 3 便 11:20~11:40 | | | 県営細谷戸ハイツ③ (9街区) | 3 便 11:30~12:00 | コーポNK 駐車場 | 原商会前 | |
| 4 便 14:00~14:20 | | | 県営細谷戸ハイツ④ (8街区) | 4 便 12:00~12:30 | 中屋敷第2 こどもの遊び場 | 旧上瀬谷町内 会館跡地 | |
| 5 便 14:40~15:00 | | | サンモール本郷 | PM | GH みんなの家 中屋敷(第1・3週) | | |
| 6 便 15:20~15:40 | | | 本郷第2自治会館 | | | | |

毎週水曜日 本郷地区に新たに追加されました。

サンモール本郷 14:40~15:00

本郷第2自治会館 15:20~15:40



遠くまで買い物
行かなくていいなんて
助かる~!

取り扱い商品

野菜 くだもの お魚 お肉 牛乳 豆腐 パン
加工食品 お米 調味料 日用品の他
お弁当や冷凍食品もあります。
※移動販売車によって品揃えが変わります。



散歩ついでに
買い物できて
らく~♪

※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。詳しくは、中屋敷地域ケアプラザホームページをご覧ください。

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。

お問い合わせ：中屋敷地域ケアプラザ ☎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。



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

絶賛好評
開催中♪

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！



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

要申込 参加費無料

体内年齢が若い♪



筋肉量増えた！
体操続けて良かった…

場所 横浜市中屋敷地域ケアプラザ
日時 毎月第4金曜日 ①10:00～
②11:00～

4月からスタートしました、ビルドアップ！

おかげさまで大好評をいただいています。

ご自分の身体のことわかって、今後の生活に役に立ちます。
さらに！12月より測定+ミニ講座がスタートします。
ちょっとした、栄養講座、口腔講座、体操講座等など…
ぜひ、定期的に計測へお越しください。



あれ？身長縮んだ？

私、水分足りてないのね…

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、脈拍、血中酸素濃度

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 参加費 200円

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 12/18 2/19

場所：カフェカラム 横浜市中区瀬谷 5-15-6

カフェ・ド・せや再開しています！ 奇数月 / 第4日曜 13:30～15:00

場所：中屋敷地域ケアプラザ

※感染症予防対策のため当面の間、中屋敷地域ケアプラザでミニイベントを兼ねて開催します。今までどおりのよろず相談などもありますので、ぜひ、ご参加ください！

1月23日(日)は、せやクリニック川口千佳子先生による『正しく知る認知症』講座があります！お申込みお待ちしております。

※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。

包括支援センターからのお願い

ご相談に来られた際に職員が訪問等で不在やゆっくりお時間がとれないことがあり、ご迷惑をお掛けすることがあります。大変申し訳ありませんが、ご来所の前にご連絡をいただけますよう、ご理解、ご協力をお願いします。



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。

けあまね通信

朝晩の冷え込みが厳しくなってきて、瀬谷でも木々が紅葉してきました。新型コロナウイルス感染症の感染者数もだいぶ落ち着いてきたように感じ、徐々に元の生活に戻ることに期待が膨らみます。私たちがケアマネが担当する方においては、介護をする方、される方の感染がたびたび見られました。本人は陰性の診断でも、生活を共にする家族の陽性の診断により、濃厚接触者となり、デイサービスや訪問ヘルパーの利用が長期間休止で自宅待機となり、身体、生活に多大な悪影響を受けていました。まだ完全に終息はしていません。これからはインフルエンザも流行期に入ります。皆さまには、外出の際には感染予防対策を継続して行っていただきたいと思います。

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援 ケアマネジャー 一同



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

中屋敷デイの日曜日は、イベント満載♪

プログラムを刷新しました！
おかげさまで、より一層笑顔あふれるデイルームになっています♪

第1週 サンデースポーツの日



カーリング、ガラクシー、ホッケー、ボウリングなど

第2週 音楽を楽しむ日



レコード鑑賞、カラオケ大会、二胡やオカリナ演奏会など

第3週 映画上映会



釣りバカ日誌 いろいろな、昔懐かしいフィルムを楽しんでいます。

第4週 ペーパークイリング



いろいろ豊かな作品が多く、気持ちも明るくなります♪

など、盛りだくさんです！

☆毎月2回『手作業の日』 カレンダー作り♪ ☆手作業レクリエーション



11月『干し柿』



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♪

写真で作作り♪

皆さん楽しく参加でき、仕上がりもパツパツ！ステキな作品になりました！



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）