

地域活動交流・生活支援体制整備事業からのお知らせ

和 輪 話 の 会 ~中途障がい者、失語症の方のための集い~

中途障がいや失語症で悩んでいたりしていませんか？
和輪話の会は、そんなお悩みを持つ方たちが集まり、言語リハビリや座談会、軽い室内スポーツなど、毎月楽しいイベントが盛りだくさんで活動しています。
ご家族とご一緒に参加されている方もいますが、ボランティアさんがいるので、お一人での参加も安心です。

日 時：毎月第2木曜日 13:30~15:00
場 所：中屋敷地域ケアプラザ

参加費無料



今後の予定

4/14...ボードゲーム
5/12...手作業
6/9...室内スポーツ

登録団体参加メンバー募集!!

2月号に引き続き、ケアプラザの登録団体の紹介をします！
コロナ禍において、活動を自粛していた登録団体さんが、感染症対策（マスク着用、検温、手指消毒、換気、消毒など）をしっかりと行って、昨年同様それぞれ活動を再開しています！
自粛生活からポチポチ外に出ようかな？と考えている方、ぜひ一度見学にお越しください！
思い立ったら、中屋敷地域ケアプラザへお電話を!!



瀬谷フォーリスト	社交ダンス	月2回 不定期	1000~1500円/回
だいこんの会	男性料理	第2日曜 9:00~12:00	1000円/月
じゃがいもの会	男性料理	第1月曜 9:00~12:00	1000円/月
SBG	そば打ち	第3日曜 12:00~15:00	1000円/月
毛糸玉の会	編み物	第2・4水曜 9:00~12:00	100円/月
書の会	書道	第1・3水曜 10:00~11:30	1000円/月
中屋敷囲碁クラブ	囲碁	毎週月曜 9:00~12:00	無料
中屋敷囲碁同好会	囲碁	毎週木曜 9:00~12:00	無料

お知らせ 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~

大好評につき今年度より地域サロンなどに出張始めます！
体力測定の際に、体力維持や向上のためのミニ講座もあります！ぜひご参加ください。



4月スタート **スマホ・PC** **よろず相談** **要予約**

あれ！これどうやるんだっけ...？ちょっとだけ聞きたい！
そんなお悩みを生活支援コーディネーター大井が伺います！

一緒に悩み解決！

- 毎月第3土曜 9:00~
- 1コマ30分/人
- 参加費無料

中屋敷地域ケアプラザ ホームページ

Instagram

中屋敷地域ケアプラザ インスタグラム

編集後記
さくらの花もあつという間に散り、新緑の爽やかな色と香りが心地よい季節になりますが、感染症はまだ治まる気配がありません。皆さまどうぞ引き続きの感染予防をよろしくお祈りします。

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

ウォーカー

令和4年春の特別号

社会福祉法人 誠幸会
横浜市中屋敷地域ケアプラザ
横浜市中区中屋敷2-18-6
所長 押野 治夫
TEL 045-303-8100
FAX 045-303-8111

あなたの知恵と経験を 地域ボランティアで発揮しませんか？

“ボランティア”とは、一般的に『自発的な意思に基づいて、人や社会に貢献すること』と言われており、やさしく言うと『自然な思いやりのやりとり』ということだそうです。
中屋敷地域ケアプラザでは、コロナ禍ではありますが、**地域の皆さまの活動をとめておくことが、もったいない！**
知恵と経験を眠らせておくのはもったいない!!と思い、暖かくなってきた今、新たなスタートまたは再スタートをできる環境づくりのお手伝いをしたいと思います。



地域デビュー講座

参加費無料

知恵と経験を地域で活かすために...

6/20(月)
美味しい
コーヒーの入れ方

6/27(月)
もっと美味しい
コーヒーの入れ方

7/4(月)
紅茶も入れて
みよう



まずは、コーヒーや紅茶の美味しい入れ方を身に付けて**地域デビュー**してみませんか？

講師：フードランド
米山享子 先生
定員：10名
場所：中屋敷地域ケアプラザ



ボランティア募集中!

- 各種ケアプラザ事業
- 配食サービス
- 地域事業



ボランティア活動の内容についてはお気軽にご相談ください。
感染症の拡大状況により、延期または中止になる事があります。

4月より新たにスタートする中屋敷地域ケアプラザの新事業!

事業名	事業内容	対象者
スマホ学校	生活必需品のスマートフォンのお困りごとや心配ごとを軽減し楽しく役立てる講座です。	概ね65歳以上
障がい者余暇支援	社会や地域との繋がりを持ちながら、障がいのある方がゲームや室内スポーツなどを楽しむ場です。	高校生から20代で一人て来られる方
ママの休み時間	地域の子育てサロンを中心に子どもと通いなれた場所でお母さんのリフレッシュとなる事業を行います。	未就園児の保護者
地域デビュー講座	社会参加や地域貢献を通してご自身の生きがいづくりやケアプラザと地域の繋がりを知る講座です。	どなたでも
せや歴史講座	瀬谷区の歴史を通してまちの魅力を再発見し、『地域づくり』への関心や地域への愛着を深めるための講座です。	地域の方

感染症予防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

※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。



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**

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるように支援を行う機関です。

地域包括支援センターって
どんな相談ができるの？

- ※ 介護の悩み
- ※ 最近物忘れが多くて気になる
- ※ 一人暮らしで心配
- ※ 介護予防について
- ※ 消費生活相談・成年後見制度
- ※ 高齢者虐待など

どんな案内してくれるの？

- ※ ケアマネジャー
- ※ ボランティア
- ※ 地域のイベントや教室
- ※ 高齢者に関するいろいろなサービス
- ※ 老人ホーム・その他の施設・病院情報
- ※ 車椅子無料貸し出し

申請ができます。

- ※ 介護保険の要介護認定申請
- ※ 横浜市の高齢者福祉サービス
(食事サービス、おむつ、給付、あんしん電話など)



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。



私たちが
包括支援センター
の職員です。



写真撮影時のみマスクを外しています。

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！

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

認知症カフェは、認知症の方やその家族、地域の方、支援者など、どなたでも参加できる集いの場です。美味しいお茶とお菓子を囲んで楽しくおしゃべりしながら、イベントやレクリエーションを楽しんでいます。この集いの場を通して、認知症の方を含めた参加者それぞれが、地域とつながり地域の中で役割を持って活躍できるよう、皆さんで意見を出し合いながら開催しています。また、認知症に関する講演や情報提供も行っています。

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

でっかいそらさんが運営されているカフェをお借りして開催しています。おしゃれな空間でくつろいだり、おしゃべりしたり、ミニゲームを楽しんだり、皆さん思い思いに過ごされています。

カフェ・ド・せや
奇数月 / 第4日曜 参加費 100円
13:30 ~ 15:00
場所：中屋敷地域ケアプラザ

運営ボランティアさんにご協力いただき、季節の歌や体操のほか、毎回お楽しみイベントを企画して開催しています。

中屋敷エリアでは、上記の2か所の認知症カフェをオープンしています！参加された方からは、「認知症の家族を持つ方と共通の話が出来て嬉しい！」「気持ちが軽くなった！」等の声が寄せられます。皆さまのご参加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。
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、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

～『ショートステイ』について～



一時的に介護が困難になった場合や介護者の介護疲れを軽減するためにショートステイというお泊りのサービスがあります。できるだけ身内で介護しなければと思うのではなく、一度ご利用を検討していただければと思います。

地方での法事、連れていくにはおばあちゃんの体調が心配…

たまには自分の時間がほしい…



ご本人が慣れ親しんだご自宅で長く生活できるよう、上手にショートステイをご利用いただければと思います。

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援（ケアマネジャー）

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

大いに笑い、大いに動き、

笑顔あふれる **中屋敷デイサービス**

デイサービスとは介護保険サービス「通所介護」の通称で、自宅で生活しながら日帰り施設に通い、体操や食事、入浴などのサービスを受けられます。可能な限り自宅で生活を送れるようにすることを目的として、通いながら生活の質（QOL クオリティオブライフ）の向上を目指す施設です。中屋敷デイサービスでは、一般型のデイサービスの他に**認知症対応型デイサービス**を併設しています。認知症が原因で日ごろ外出する機会の少なくなった方、大人数で過ごすことが難しい方などでも、住み慣れた自宅での生活が維持できるよう、安心して過ごしていただけるサービスを心掛けています。また協力医との連携を図り、利用者さまの状況に合わせ、ご家族さまへの相談援助も行っています。

特徴

- ・ご本人の状態に合わせ希望にそった**手厚いサービス**
- ・一人一人に目がいき届くため**安心**
- ・集団が苦手な方でも**個別の対応で笑顔に♪**



認知症対応型デイサービス

小物や季節のカレンダー作り、**歩行訓練**や個々に合わせた**体操**、持っている**身体機能を活かしたゲームやレクリエーション**、間違い探しや計算などの脳トレ、**イベント参加**、コップ拭きやタオル畳みなど役割をもった**生活リハビリ**などにより、**意欲と活力につながるプログラム**を行っています。



多彩なレクリエーション

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）