

中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

いずれも  
定員制です。

赤枠

は参加費無料です。

中途障害の会  
**和輪話の会**  
毎月第2木曜  
13:30~15:00  
10/13・11/10・12/8

参加費  
100円  
**にじのかけはし**  
毎月第2土曜  
10:30~11:30  
11/12・12/10・1/14

**ビルドアップ**  
~わたしのからだ~  
毎月第4金曜  
10:30~11:30  
10/28・11/25・12/23

介護者の集い  
**ひまわりの会**  
毎月第2水曜  
13:30~15:00  
10/12・11/9・12/14  
11/9(水)「クリスマスリースづくり」

**スマホ・PCよろず相談**  
毎月第3土曜  
9:00~11:30  
10/15・11/19・12/17

10/29(土) **がんばれ！パパ講座 Part 3**  
10:30~12:00  
「地域の中での子育て  
~地域の子育て支援情報と地域活動について~」  
ママはゆっくりおしゃべり♪  
お子様はみんなで遊ぼう

10/20(木) **出張！ママの休み時間**  
子育てお母さんの集い タッチ  
10:00~11:30  
『骨盤セラピー&ふーちゃんの人形劇』

11/10(木) **親子のサロン いちごクラブ**  
10:00~11:30  
『骨盤セラピーと親子あそび♪』  
場所：瀬谷中央公園集会所

11/28(月) **クリスマスドアスワッグ**  
14:00~15:30 参加費有  
クリスマスのかざりをして魔除けと  
幸運を呼び込むためのアイテムです。  
オリジナルを作り、ステキなクリスマスを...

11/30(水) **大人のたしなみ講座** 初めの方大歓迎  
前半 9:45~10:45  
後半 11:00~12:00  
※同じ内容です。  
ご都合の良い時間でお申込みください。  
咳をした時の尿漏れ...  
トイレに間に合わず思わずチョイ漏れ...  
不安を解消して楽しくお出かけ♪  
・講師 ユニ・チャーム(株) 林 博美先生  
・講義と骨盤底筋トレーニング  
・定員 30名  
申込み開始日:10/1

認知症カフェ  
**カフェ カルム** 偶数月 / 第3土曜  
13:30~15:00  
場所：瀬谷区瀬谷 5-15-6  
参加費 200円  
**カフェ・ド・せや** 奇数月 / 第4日曜  
13:30~15:00  
場所：中屋敷地域ケアプラザ  
参加費 100円

※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。

編集後記

今年もクリスマスイルミネーションをエントランスに飾ります！お散歩のついでにぜひ、お立ち寄りください！

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4年10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 押野 治夫  
TEL 045-303-8100  
FAX 045-303-8111  
http://i-seikoukai.or.jp/facility/606

中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

令和4年10月~ 横浜市地域ケアプラザ『地域包括支援センター』の  
福祉・保健の相談受付時間に変更になります。

現在 月~土 9時~21時 日・祝 9時~17時  
以降翌日の開館までは外部(特別養護老人ホーム)へ電話転送

令和4年  
10月より

変更後 月~土 9時~18時 日・祝 9時~17時  
以降翌日の開館までは相談専用コールセンターへ電話転送  
相談専用電話 045-303-8899

★来所相談をされる際は、あらかじめお電話でご連絡のうえ、お越しく下さい。  
地域の皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

3年ぶりの開催！  
地域のなかま  
地域のきずな  
**交流フェスティバル**  
「地域のなかま、地域のきずな」  
をテーマに開催！  
日時 12月10日(土)  
10:00~13:00  
会場 県立瀬谷養護学校  
(竹村町 28-1 ☎045-302-5374)  
感染症対策を行いながら、ステージやイベント、  
販売を行います。皆さまのお越しをお待ちして  
います！

4回連続講座  
**GOGO 健康♪**  
参加費無料・定員20名  
① 10月31日(月) 10:00~11:30 栄養講座  
② 11月17日(木) 13:00~14:30 ◎腔講座  
※午後の開催です。  
③ 11月29日(火) ◎体操 + 体力測定  
10:00~11:30  
④ 12月2日(金) 10:00~11:30 振り返り  
申込み開始日 中屋敷地域ケアプラザ  
10/1(土) 電話 303-8100

※感染症拡大状況により延期または中止になる場合があります。

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。

お問い合わせ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100



名称決定!

# 中屋敷

## Sansanスタンプラリー

中屋敷地域ケアプラザで開催される自主事業が対象です!

- 介護予防事業
- 生活支援事業
- 地域活動交流事業
- ケアプラザ内共催事業

各事業で3つ溜まるとプレゼント!

さらにすべてのスタンプが押されると...



### 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

### 中屋敷デイサービス 昼食・お風呂付き一日型デイサービス

8月17日(水)今年も**元気に**開催しました!



射的や金魚釣り、くじ引きなどを大いに楽しみました。



### 金魚釣り



### 射的



### 月がお〜

出た出た〜♪

手作りのお神輿が祭をさらに盛り上げ、最後は『炭坑節』をみんなで踊って締めくくりました。おやつのだこ焼きも大好評でした!

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)

## けあまね通信

コロナ禍で外出を避け、身体をうごかしたり、誰かと話すことが少なくなってしまった方も多いのではないのでしょうか。今回は交流や運動の機会のひとつとして半日型デイサービスをご紹介します。

### 半日型デイサービス

半日型は、午前または午後の3時間程度の利用となります。昼食とお風呂の提供はありませんが、必ず送迎があります。



運動の種類は事業所によって様々です。理学療法士(PT)や作業療法士(OT)がいるところもあります。ジムにあるようなマシンを利用するところや、脳トレやボールなどの器具を使って運動をするところもあります。それぞれのデイサービスによって特色があるので、ケアマネジャーにご相談して、是非見学をしてください!

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援(ケアマネジャー)



今回は畑事業プロジェクト(仮称)の名前が決まりました。その名も『**ファーム中屋敷**』! 今後も進捗状況をお知らせしていきます。お楽しみに!

ありがとうございます

ご寄付をお願いするチラシを出してから間もなく、地域の方々や地域企業((株)横浜アウテリア様)より多くの寄付を頂きました。ご寄付が多く、泣く泣くお断りする事態に... お断りしてしまった皆さま、大変申し訳ありませんでした。



感謝

大切に使用させていただきます!



スコップ、くわ、熊手、ネコ、ふるい等々

畑脇を掘ってレンガを埋めて通路製作中!

