

中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ



中屋敷ふれあい文化祭

10時～15時

血管年齢
骨ウェーブ測定
10:15～12:00

10時～整理券配布
各回 20名 × 4回の予定

笑顔あふれる時間
落語・昭和歌謡
13:00～15:00

2公演入れ替え制 各回 20名

★大人から子供までみんなで作ろう★

ワークショップ
10:00～14:30

先着順 50名
※実費負担あり

作業所販売

- ・でっかいそら
- ・せや福祉ホーム
- ・ステーション
- ・せや活動ホーム太陽
- ・ワンステップ瀬谷

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
2/9・3/9

参加費 100円
にじのかけはし
毎月第2土曜
10:30～11:30
2/11・3/11

ビルドアップ
～わたしのからだ～
毎月第4金曜
10:30～11:30
2/24・3/24

介護者の集い
ひまわりの会
毎月第2水曜 13:30～15:00
2/8・3/8

スマホ・PCよろず相談
9:00～11:30
※1コマ30分の個別相談です。
2/18・3/18

いずれも
定員制です。

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

3/11 (土) **レコードカフェ**
奇数月第2土曜
参加費 100円 13:30～15:00

中屋敷地域ケアプラザ
Instagram



※感染症の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 寒かった冬もうすぐ終わりに近づいて来ました！今年も海軍道路や本郷公園、八幡神社など、地域で咲く桜が楽しみです♪

申込み・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。

ケアプラザ通信 ウォーカー

令和5年2月号

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-seikokai.or.jp/facility/606



新年あけましておめでとうございます。



新たな年を迎え、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？
昨年は、新型コロナウイルス感染症の予防対策をはじめ、様々なご協力をいただき、ありがとうございました。
今年も、中屋敷地域ケアプラザでは、皆さまのご協力をいただきながら、引き続き感染予防を徹底し、誰もが笑顔で暮らせるよう、職員一同、頑張っております。

所長 押野治夫

お知らせ



2023年4月から夜間の利用方法が変わります。

夜間の貸館利用がない場合 **18時まで(日・祝は17時)**
※ただし、夜間の貸館利用予約がある場合は、21時まで

詳しくは、地域活動交流までお問い合わせください。

利用者アンケートのご協力ありがとうございました



ケアプラザでは毎年、職員の対応やサービスの質の向上、改善を目的に『利用者アンケート』を実施しています。各部門おおむね良好とのご回答をいただきましたが、一方で改善すべき点のご意見もいただきました。今後も地域の方が快適にご利用していただくように努めてまいります。

レコードカフェでレコード鑑賞をする時は静かな環境で聞きたい。

生活支援
体制整備事業

現在開催しているリクエスト方式によるレコードカフェとは別に、テーマに合わせたレコードをかけ流し、読書や鑑賞を楽しんでいただくカフェを開催し、静かに聞ける環境を提供できるようにします。

送迎時に、職員の名札は見えるが、『中屋敷デイサービス』だけではなく個人名も名乗ってほしい。

デイサービス

大きな声でデイサービスと言ってほしいというご利用者様もいるため、個別の要望に応じて対応します。

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。

お問合せ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100



地域包括支援センターからお知らせ

～認知症になっても安心して自分らしく暮らせるまちづくり～

チームオレンジ

認知症の人や家族への支援をするためには、専門職による支援に加えて、生活上の困りごとについて身近な**住民の皆さまのサポート**が必要です。
地域住民の皆さまと包括支援センターがお互いに理解し、つながりを持って支援を進めていくために、地域の団体、学校、企業さま向けに『認知症サポーター養成講座』を行っています。講座を受講し、地域の認知症サポーターになりませんか？



企業



学校



自治会



認知症サポーター養成講座終了後、サポーターカードなどをお渡ししています。

メイトさん活躍中



キャラバンメイトさん募集!

『キャラバンメイト』さんの資格をお持ちの方、中屋敷地域ケアプラザと一緒に活動しませんか？

令和4年度は8回の講座を開催！皆さまからのお申込みをお待ちしています。



おねがい ご相談等で包括支援センターへご来所の際は一度ご連絡ください。対応できる職員が訪問等で不在の時があります。

生活支援整備体制コーディネーターたより

レシ活 VALUE 再開!



今年の8月に行われたレシ活 VALUE が令和5年1月より復活します！
横浜市内でのお買い物が最大20%オトクになるため是非ご利用ください。
やり方がわからない等、お困りの方は『スマホ・PC よろず相談』にてアプリのインストール方法や参加の仕方をお教えいたしますので、ご予約の上ご利用ください。

要予約

★スマホ・PC よろず相談★

いずれも第3土曜日9時～12時内で1コマ30分（参加費無料）
今後の日程：2/18、3/18



けあまね通信

自立神経のバランスを整える!

～感染症の多い寒い季節、免疫力を高めよう!～

★自律神経を整える朝の習慣5選

太陽の光を浴びる
セロトニン物質を生産して体内時計をリセットします。



コップ1杯の水を飲む
胃腸を刺激します。腸は自律神経と深いかわりのある臓器です。



全身を軽く動かす
ストレッチや軽いウォーキングなど交感神経を活性化し眠気も覚めます。



手足や体を温める
体温を強制的に上昇させて交感神経を優位にします。



しっかり朝食を食べる
腸内環境を整えて自然な排便を促します。便秘は自律神経を乱す原因の一つです。



※交感神経は、心臓の動きを促進して血流を促進します。

自律神経を整え、規律正しい生活リズムで活動を充実させ、心身ともに健康に過ごしましょう!



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

中屋敷デイサービスでは生活リハビリを行っています。



脳トレ・指先のリハビリをゲーム感覚で楽しく!



本年もよろしく
お願い申し上げます



ご利用者さまも熱心に頑張っています。

慎重に積み重ねて...



ガンバって! Fight!

元気いっぱいがんばります!

※撮影時のみ、マスクを外しています。

他にもおいしい昼食と楽しいイベント盛りだくさんです! ご見学、お待ちしております。

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)