

中途障害の会 **和輪話の会**
毎月第2木曜
13:30~15:00
4/13・5/11

参加費 100円
にじのかけはし
毎月第2土曜
10:30~11:30
4/8・5/13
定員25名

赤枠 は参加費無料です。
レコードカフェ
毎月第2土曜
12:30~14:00
定員10名

4/15 (土) 子どもから大人まで参加OK
やさしい手話講座
~初心者向け~
10:00~11:30
定員20名

4/22 (土) 子どもから大人まで参加OK
季節のハンドメイド
母の日のフラワーアレンジメント
10:00~11:30
参加費 700円 定員10名

5/6 (土) 子どもから大人まで参加OK
せや歴史講座
街歩きを予定しています。
10:00~11:30
瀬谷駅集合 雨天：中屋敷地域ケアプラザ
定員10名

連続講座
対象：ミドル世代の女性
ミニョンヌルソン
10:00~11:30
6/3・6/24・7/1・7/15
参加費 500円/4回 定員15名

5/28 (日) 障がい者余暇支援
対象：高校生~20代の方
Young Generation **スタイルN**
奇数月日曜日
10:00~11:30
参加費 200円 定員15名

介護者の集い
ひまわりの会
毎月第2水曜
13:30~15:00
4/12・5/10

いずれも定員制です。
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。
4/15・5/20

ボランティア募集
●ボランティアグループ『JOY ぼら』
●配食サービス『かしわ会』
●デイサービスボランティア
●ちょこっとぼらんていあ
詳しくは、地域活動交流までお問い合わせください。

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

ピラティスの会
毎月2回木曜日 10:30~11:30
ピラティスの会では、男性、女性一緒に和気あいあいと楽しんでいます♪
メンバー大募集中です！
ぜひ一度見学に来てください！！

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 ケアプラザには、10年以上前から胡蝶蘭の鉢があります。地域の方にお世話をさせていただいて、今年では2/14に開花！いま見事に咲き誇っています！

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4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

新しいこと始めてみませんか？

中屋敷地域ケアプラザでは、地域にひらかれた登録団体さんが楽しく活動されています。各団体とも、一緒に楽しく活動できるお仲間を募集中です！まずはご見学にいらしてください！

身体を動かそう！

健康体操
ピラティス
ヨガ
フラダンス
カローリング
太極拳

趣味を楽しもう！

男性料理教室
そば打ち
書道
編み物

脳トレに！

健康麻雀
囲碁

いつ、どんなことをやっているか？など詳しくは中屋敷地域ケアプラザまでお問い合わせください。

来て見て知って！
ケアプラザ!!
4回連続講座
ミドル世代の女性たちへ
ミニョンヌルソン
~素敵女性へのレッスン~
6月3日 アロマでセルフケア
6月24日 骨盤セラピー
7月1日 骨格診断
7月15日 資生堂のメイクレッスン
参加費 500円/4回
定員 15名
☆いずれも10:00~11:30

家事や育児などで疲れた自分を磨き直して、
美しさを取り戻し元気になりましょう

おねがい

当面の間、中屋敷地域ケアプラザへお越しの際はマスクの着用、検温、手指消毒のご協力をお願いします。

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。

お問い合わせ：中屋敷地域ケアプラザ ☎303-8100

参加費無料
やさしい手話講座 ~初心者向け~
4/15 10:00~11:30 (土)

季節のハンドメイド
~母の日のフラワーアレンジメント~
4/22 10:00~11:30 (土) 参加費:700円

参加費無料
せや歴史講座 街歩きを予定しています。
5/6 10:00~11:30 (土) 瀬谷駅集合 定員:10名
雨天：中屋敷地域ケアプラザ

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～

よりよいサロンづくりのために

サロン連絡会



担い手さんの勉強会
(R5.1.31開催)



地域サロンとは、地域の高齢者や住民が気軽に集まることで、見守りや閉じこもり防止、また仲間づくりや社会参加を目的として行われています。



サロン細谷戸の様子
この日は吊るし雛づくり♪

現在、中屋敷地域ケアプラザのエリアでは、17箇所の地域サロンがあり、地域の皆さんで楽しく過ごされています！



ひとつひとつ
違ってステキです！

いつ？どこで？どんなことをやっているの？など
お気軽に中屋敷地域ケアプラザまで、ご連絡ください。

各地域のサロンの情報をご紹介します！

よろしく
お願いします 包括支援センターの新職員です！

瀬谷のトウモロコシ

4年ぶりに戻って参りました。 枝豆大好き♥
土地勘はありますが、仕事の勤が...
一生懸命思い出して頑張ってます。
地域の皆さま、再びよろしくお願
いします。

社会福祉士
高木みどり



地域に早く溶け込んで、自分の家族
のこつのように支援させていただきます！
どうぞよろしくお願
いします♥

好きな言葉は
『和』・『誠』

社会福祉士
岡元勇樹



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



時間変更のお知らせ

次回開催日 4/8・5/13

『静かに聞きたい』『ゆっくりとした時間を過ごしたい』という要望にお応えて、
毎月テーマを決めて職員が選んだレコードを流し続けるスタイルへ変更になりました。
皆さまのご参加お待ちしております！

奇数月第2土曜日
13:30～15:00
参加費：100円
要予約

変更後

毎月第2土曜日
12:30～14:00
参加費：無料
予約不要

テーマ

4月：昭和歌謡曲
5月：クラシック

コーヒー・紅茶
あります！

★マスクの着用・検温・手指消毒のご協力をお願いします。

ケアマネ通信



介護保険を使って看護師さんに訪問してほしい時はどうしたらいいの？

訪問看護サービスを受けるまでの大まかな流れ

主治医・ケアマネに相談

主治医から
訪問看護指示書の交付を受ける

訪問看護ステーションと契約

訪問看護計画書に基づいたサービスを受ける

訪問看護指示書

訪問看護や訪問リハビリを
利用する時に医師が指示書
を書きます。

ご不明な点は
ケアマネジャーまで
お気軽にお問合せください。

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援（ケアマネジャー）

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

温かい雰囲気のあるデイサービスを心掛けています！

毎日作り立ての
温かいランチが大好評！

この日のランチは...

梅ちりめんごはん
かぼちゃの味噌汁
筑前煮
バター炒め
リンゴ



月に一度のお楽しみ♪
にじいろ音楽会♪

音楽療法士の先生の
美声がステキ♥



みんなで声を合わせて
うたいます♪

おねがい

デイサービスでは、生活リハビリに参加される方が増えています。ご自宅で眠っている健康器具がございましたら、活用させていただきたいと思っておりますので、ご寄付くださいますよう、よろしくお願い致します。



★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）