



ケアプラかわら版

第173号 8月号(令和5年7月21日発行)

社会福祉法人 誠幸会
横浜市南希望が丘地域ケアプラザ
横浜市旭区南希望が丘72-3
☎ 360-5095 fax 360-1198
✉ nanki_cp@i-seikokai.or.jp
所長 宇賀神 直美

ゆったり体操教室

椅子に座ったままで、ゆったりとストレッチ体操を行います。体力に自信がなくても安心して参加できます。

毎月第2・4水曜日 9:30~11:00

【対象】 地域にお住まいの方(概ね65歳以上)
【参加費】 400円
【持ち物】 タオル 水分補給できるもの 上履き

*見学や体験もできます。希望される方は事前に地域活動交流(☎360-5095)までご連絡ください。

障がい事業所パン販売のご案内

パン工房 ホップ 8月 3日(木)11:00~
こんがり工房 8月 25日(金)11:00~

親子のフリースペース

親子の遊び場としてケアプラザのお部屋を開放します。おもちゃも貸し出しています。遊びに来てね!

【日時】 第3月曜日 9時30分~11時
【場所】 多目的室

事前のお申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご利用くださいませ。

ケアプラ祭りでお手伝いしてくれる方大募集!

9月30日(土)のケアプラ祭りを一緒に盛り上げてくれる方を募集します!

お手伝いいただける方は、8月31日(木)までに職員へお声がけください。

8月 ケアプラザ活動カレンダー

※中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			休館日	9時30分~ 子育てサロン mam-mam 11時~ パン工房ホップ パン販売		9時30分~ 11時~ うたってわくわく
6	7	8	9	10	11	12
			9時30分~ ゆったり体操教室 13時15分~ オンライン弁護士相談 13時30分~ 医療相談			13時30分~ 介護者の集い
13	14	15	16	17	18	19
13時~ ふらっとサロン						
20	21	22	23	24	25	26
	9時30分~ 親子のフリースペース 15時~ みんなの学習室		9時30分~ ゆったり体操教室 10時~ えほんとわらべうたのひろば		11時~ こんがり工房 パン販売	
27	28	29	30	31		
8月28日の「うたごえ音楽る」はお休みになります 次回、9月25日に元気にお会いしましょう!						

ケアプラザ事業 : 対象者
黒 : 高齢者
桃 : 養育者及び乳幼児
青 : 地域住民全般

紫 : 地区との共催事業
緑 : 障がい児・者
橙 : 子ども・青少年
茶 : 障がい事業所製品販売

🌸 : お子さまのふれあいホール利用可能日

ケアプラ祭り2023

9月30日(土) 10:00~14:00

ステージコーナー
神奈川県立希望ヶ丘高等学校
の皆さん
10:10~11:10
ギター部・バントマイム部
ダンス部など

キッチンカー
も来るよ!

障がい事業所
自主製品販売コーナー
サポートセンター連
パン工房ホップ
旭カンパニー
夏の空

音亭
手話ダンス
11:40~12:00

子どもコーナー
お菓子釣り(100円)
射的(100円)
工作コーナー(無料)
(何をやるかは お楽しみに!)

健康チェック
コーナー



お申込み・お問い合わせは南希望が丘地域ケアプラザまで ☎ 360-5095

えほんとわらべうたのひろば

わらべうたを歌いながら親子でスキンシップ!
わらべうたと絵本で楽しんだ後はフリータイムです!

【日時】 毎月第4水曜日 10時~11時
【場所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム
【対象】 0~2歳くらいのお子様とご家族

協力: なんきのくまさん
(おはなしボランティアグループ)

※定員12組(事前予約ができます)

ふらっとサロン

地域のみなさんの交流の場として、喫茶を開催しています。おひとりでも、お友達とでも、どなたでもふらっとお気軽にお越しください。

【日時】 毎月第2日曜日 13時~15時
【場所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム
【金額】 飲み物 50円(お代わり自由です)

※現在は飲み物のみ提供しています。

心と体の 音楽療法プログラム うたってわくわく

日時 毎月 第一土曜日

① 9時30分~10時30分
② 11時00分~12時00分

参加費
100円/回

※同じ内容です。どちらか参加する回をお選びください。

場所 南希望が丘地域ケアプラザ

講師 赤松靖子 先生

季節に合わせた曲や、誰もが知っている曲をピアノの伴奏に合わせて、一緒に歌いましょう!
マスク着用のご協力をお願いいたします。

※一日に2回開催しますが、同じ内容のプログラムです。
希望ご参加の回を選び、ケアプラザまでお申し込みください。
※すでに参加されている方の再度の申込は不要です。

【お問い合わせ・お申し込み】

南希望が丘地域ケアプラザ 地域活動交流

☎ 045-360-5095 ✉ nankicp.kouryu@i-seikokai.or.jp

地域包括支援センターからのお知らせ

ケアプラザ協力医による医療相談

南希望が丘地域ケアプラザでは、ケアプラザ協力医（オカダ外科医院岡田孝弘先生）による無料医療相談を毎月1回行っています。認知症サポート医でもおられます。

病院まで行かなくても、ちょっと医師に聞いてみたいこと、ご自身の心と身体の健康のこと、ご家族の健康に関すること等について、相談を随時、受付しております。

相談をご希望の方は、気軽にお申込みください。

包括講座のご案内（8月～9月中旬）

- ★8/9（水）13:15～14:30 オンライン弁護士相談
- ★8/9（水）13:30～14:30 医療相談
- ★8/12（土）13:30～15:00 介護者の集い
- ★9/13（水）10:00～11:00 無料法律相談
- ★9/13（水）13:30～15:00 介護者の集い
- ★9/13（水）13:30～14:30 医療相談

場所：南希望が丘地域ケアプラザ2階 お申込は下記まで

無料 医療相談

ケアプラザでは、医師による無料の医療相談を行っています。お気軽にお申込みください。

相談日 8月9日（水）・9月13日（水）
10月11日（水）・11月8日（水）

毎月第2水曜日 13:30～14:30

場所 ケアプラザ2階相談室

病氣・お箸のこと
介護方法・認知症の難し方
入退院・病院について 等
お気軽にご相談ください



協力医 岡田孝弘先生

- *相談時間は一律30分です。
- *事前のご予約をお願いします。
- *薬の処方や診察等はできません。
- *ご親族・ケアマネ等支援者からのご相談もお受けしています。

お問合せ・申込み TEL：045-360-5095
南希望が丘地域ケアプラザ・地域包括支援センター

生活支援コーディネーター通信 83

～コーヒーサロン後にお買い物～

本格的な暑い夏がやってきましたが、皆さん体調など崩されていませんか？水分を充分にとって熱中症対策をしてくださいね。

さて、先月にダイエーの移動販売について記事を書かせていただきましたが、今月はもう一つの移動販売「南希望が丘出張販売」を紹介いたします。南希望が丘自治会館前の三角公園で毎週木曜日お買い物ができます。南希望が丘自治会の皆さんとボランティアさんが中心となり運営しています。老人会である朋友会さんが毎週行っているコーヒーサロンが終わる時間にちょうど買い物ができるよう、皆さんで協力し合いながら、楽しいお買物の場を作ってくれています。お野菜、果物、お惣菜、お魚類などに加え、パンの販売も始まりました。青果店、中央卸売市場からのお魚類、障がい者支援事業所のパン販売と、いろんなものを選んで買えるマルシェのような場所となっています。

買い物に困難を抱えているという相談をよく聞きます。「見て選べない」「重い荷物を持って帰るのが大変」など年を重ねることで、不便になったり、子育て中でゆっくり買い物ができなかったりと、困難は様々です。皆さんの自治会や地域でそんな話がありますという所があれば、ぜひ、お気軽にご相談ください。

毎週木曜日 出張販売!!

南希望が丘自治会館前三角公園内
11:50～12:30

野菜・惣菜・和菓子・魚
各種取り揃えています。



毎日市場から仕入れた新鮮な野菜・果物、魚、中華惣菜・揚げ物等のバリエーション豊富な手作り惣菜の他、美味しい和菓子も販売しています。

障がい者支援事業所によるパン販売もあるよ

第1木曜日：ポップ
第3木曜日：こんがり工房

※変更になる場合もあります。

皆さんの地域の活動やちょっとした困りごとを教えてください 生活支援コーディネーター 木原まで

デイサービス通信



◎今回は「初夏の体力測定」を2日間にわたり行いました。「握力測定」や「キャップすくい」「的当て」などの種目で皆さんの体力を測ってみました。今の自分の体力がどの位なのか、皆様興味津々のご様子でした。7月のイベントは「脳トレゲーム大会」8月は「夏祭り」を開催します。



◎第2回オンラインレクを開催しました。全国400施設が参加し、歌手田中亮さんと一緒に歌や踊りを楽しみました。「南希望が丘デイサービス」の文字とご利用者様の姿がスクリーンいっぱいになると、うちわや手を振り大興奮でした。次回の開催が楽しみです。



◎今回の変わり風呂は「ほうじ茶風呂」です。ほうじ茶の香りで心身共に皆様リラックスされていました。次回は暑くなってきたこの季節に合わせ、ハワイの雰囲気とブルーの入浴剤で爽快感を感じていただきます。



◎7月7日は七夕。立派な笹を頂いたので、飾り付けをしました。「長生きしますように」「元気で過ごせますように」と短冊には色々な願い事が書かれています。職員の願い事は「ご利用者様が健康で元気にデイサービスに遊びに来てくれますように」です。願い事が叶いますように・・・

見学やご相談・ご利用どんな事でも！ 相談員 高橋・佐藤・佐々木・松浦まで

居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信

連日暑い日が続いていますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。病院受診や電車に乗る時等マスク着用の場面もあるようなので、暑さ対策やこまめな水分補給が大切になってまいります。

熱中症対策としては

- ◎エアコン、扇風機等の上手な活用
- ◎のどの渇きを感じなくても時間を決めて水分補給
- ◎就寝時も室内温度に注意することが大事になります。

熱中症予防の基本は水分補給と暑さを避けることが重要となります。しかしご家族の事情や介護者の体調等によっては十分な対策ができない場合もあるかと存じます。このような暑さ厳しい時期は冷房完備の整ったデイサービスやショートステイ等を利用し、快適に過ごすことも良いかもしれません。

特に認知症の方の場合、熱中症対策として適切な温度にエアコンをつけていても切ってしまうたり、水分補給を忘れてしまうこともあります。また通気性の良い衣服を着ることも重要ですが、冬服を好んだり、何枚も着こんでしまったり...といったことが少なくありません。デイサービスやショートステイ等では適切に温度管理されており、熱中症対策も徹底されているので、安心して過ごしていただくことができるかと思えます。

熱中症を予防してこの夏も元気に乗り切ってください。

私たちケアマネジャーがご対応いたします！ぜひご相談下さい 北澤・木幡・坂場まで

ちょこっと 脳トレ

◇次の漢字を合体させて熟語を作ってください。

問題① 木 木 木 木 木



問題② 士 人 - □



問題③ 木 - - □



※日④ 日⑤⑥ 日⑦⑧ 日⑨⑩ 日⑪⑫