



ケアプラかわら版

第174号 9月号(令和5年8月25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-seikoukai.or.jp
所長 宇賀神 直美

みんなで ボッチャ!

どなたでも楽しめるボッチャを一緒にやってみませんか?
ルールは簡単!
ボッチャが初めての方もお気軽にご参加下さい♪

第1回
日時: **10月8日(日)**
13時30分から

参加費無料

今後の日程はケアプラ新聞でお知らせします。

対象: 地域にお住まいの方ならどなたでも
場所: 南希望が丘地域ケアプラザ2F



お申込みは地域活動交流まで

子どものフリースペース

南希望が丘地域ケアプラザ **子どもの利用できる日が増えました!**

ふれあいホール がご利用いただけます。

飲み物OK!

毎日 9:00 ~ 17:00 まで
(年末年始、休館日第1水曜日以外)

勉強やおしゃべりの場などに使えます

※小学生以下は保護者の同意をお願いします。



障がい事業所パン販売ご案内

パン工房 ホップ 9月 7日(木) 11:00~

こんがり工房 9月 22日(金) 11:00~



9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	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

**2階ふれあいホールは第一水曜日以外
毎日利用出来ます**

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

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
(10時~12時)
パン工房ホップ
旭カンパニー
夏の空

音夢 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)
(何を作るかは 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

※ 状況により開催・内容の変更を行う場合があります。

子育てサロンmam-mam

【日時】 毎月第1木曜日
【場所】 多目的室
【対象】 0歳児~未就園児の親子
【参加費】 1組100円
【持ち物】 水分補給が出来るもの

サロンの後半にママを対象としたヨガを行います
動きやすい服装でおいでください

※事前にお申込みをお願いします

地域ケアルーム・ボランティアルーム を学習の場として開放します

みんなの学習室

【日時】 第3月曜日 15時~17時
【場所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム

宿題をしたり、本をゆっくり読んだり...
お子様からご高齢の方までどなたでも
事前申込みは不要です! お気軽にお越しください!

旭区徘徊SOSネットワークシステム

をご活用ください

徘徊された方をできるだけ早く、ご家族の元へ
安全にお返しするためのシステムです

徘徊ってなんですか?

徘徊とは認知症の症状の一つ
です。家を出て、自分がどこに
いるのか、自分の家がどこなの
かわからなくなつて道に迷って
しまうことです。急いで保護し
ないと危険なことがあります。

どうして危険なんですか?

道に迷っている間に
○水分不足などで衰弱
○転んで骨折
○車に轢かれる等の
事故に遭う可能性
※命に関わることもあります

★SOSネットワークシステムを利用するには?★

事前登録をお願いします。登録はご本人の写真をお持ちになり
、ケアプラザでご登録いただけます。

いないと気づいたら
警察と、登録先の連絡機関(ケアプラザ)に連絡くだ
さい。発見協力機関、連携区に情報提供が行われます。

どう協力したらいいですか? 伝える 徘徊している方を見かけたら
やさしく声をかけをし、自宅等の連絡先が分かる場合は連絡先へ、
わからない場合は警察へお電話ください。
知る 講座に参加する等して認知症を理解しましょう。
協賛店になる 地域で協力いただける「協賛店」を
随時募集しています。

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



地域包括支援センターからのお知らせ

9月は世界アルツハイマー月間です



横浜市もの忘れ検診のお知らせ

50歳以上の横浜市民の皆様へ

認知症は、**誰もがかかる可能性のある**脳の病気です。認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。年齢が高くなるほど発症する可能性が高くなります。

年に1回は、検診を受けることをお勧めします。



無料
0
円

包括講座のご案内（9月～10月中旬）

- ★9/13（水）10:00～11:00 無料法律相談 13:30～14:30 医療相談
13:30～15:00 介護者の集い
- ★9/17（日）10:00～12:00 チームオレンジ
- ★9/21（木）10:00～11:30 免疫力アップ教室/コグニサイズ
- ★10/2（月）10:00 11:30 ウォーキングで筋活
- ★10/11（水）13:15～14:30 オンライン弁護士相談
13:30～14:30 医療相談
- ★10/14（土）13:30～15:00 介護者の集い
- ★10/19（木）10:00～11:30 免疫力アップ教室

お申込は下記まで

場所：南希望が丘地域ケアプラザ2階

お困りごとは地域包括支援センターまで ☎360-5095 小谷・池田・大八木

令和5年度横浜市もの忘れ検診

ステップ1 医療機関を選ぶ

チラシの一覧から受診する医療機関を選びます。
＊チラシは、ケアプラザにもあります。

ステップ2 医療機関へ電話（予約）する

選んだ医療機関に直接電話で予約します。
＊医療機関によって、曜日や時間帯を限定して実施していることがあります。

ステップ3 医療機関へ受診する

問診を行い認知症の疑いを確認します。鑑別診断ではありません。
＊もの忘れ検診で収集した情報は、横浜市と医療機関で共有されます。

【持ち物】 身分証明ができるもの

- ・各種医療保険証
- ・生活保護受給者証
- ・中国在留邦人等支援給付受給者本人確認証 など

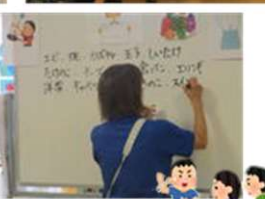
認知症の疑いがあった場合、専門医療機関を紹介されます。
紹介料は**有料**です。



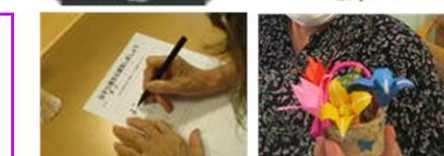
デイサービス通信



◎7月18日・20日はイベント「脳トレゲーム大会」を開催しました。2つのチームに分かれ「ジェスチャーゲーム」や「記憶力ゲーム」等、楽しみながら脳の活性化を図りました。ジェスチャーゲームでは、職員だけではなくご利用者も参加し場を盛り上げてくださっています。8月は毎年恒例の「夏祭り」を行います。盆踊りの練習を開始し、夏祭りに向け準備万端です！！



◎今回の変わり風呂は「ハワイアン風呂」でした。浴室だけではなく職員もアロハシャツを着用し、ハワイの雰囲気を味わっていただきました。ブルーの入浴剤が涼しく感じられるのか、皆様とても気持ちよさそうに入浴されていました。8月は生姜風呂、9月は紅茶風呂の予定です。



◎地域の方々に、もっとデイサービスを知っていただきたいと思い、9月のケアプラザ祭りに向け、ご利用者の日頃の様子や作品、取り組みなど写真に収めています。当日はご利用者の作品も展示する予定です。ぜひ足を止めご覧ください。

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

生活支援コーディネーター通信 84

南希望が丘地域ケアプラザ チームオレンジ第5弾

「地域に認知症について知ってもらおう！」 ～認知症啓発について考える～

昨年度より南希望が丘地域ケアプラザチームオレンジの取組として、第1弾「認知症サポーターステップアップ講座」、第2弾「認知症講演会」、第3弾「コミュニティコーピング体験会」、第4弾「認知症と共に生きる（若年性認知症ご本人のお話）」を開催し、皆様とともに認知症に関して理解を深めてきました。

第5弾の取組「地域に認知症について知ってもらおう！～認知症啓発について考える～」では、これまで皆様と考えてきた認知症についての理解を、広く地域の方々に伝えしていく事（認知症啓発活動）について検討したいと思っています。

これまでの南希望が丘地域ケアプラザチームオレンジにご参加いただいた皆様、また、新たに参加してみたいという皆様、ぜひ、ご参加いただきたいと思います。一緒に「認知症になっても安心して暮らせるまち」を一步步築いていって頂けると心強いです。皆様のご参加お待ちしております。



地域の皆さん手作りのマスコット。参加頂いた方にお配りします！



活動第5弾 ～認知症啓発について考える～

認知症を正しく理解することは想像以上に難しくありませんか？より理解が深まるにはどのような取り組みが必要と感じますか？何が出来るのか、どうすれば地域に正しい認知症の理解が広がるのか…地域の皆さんからのご意見を活かしたいと思います。

日時：9月17日（日）
10:00～12:00

場所：南希望が丘地域ケアプラザ

皆さんの協力が必要です！
一緒に活動しましょう！

申込み
お問合せ
南希望が丘地域ケアプラザ
Tel: 045(360)5095 Fax: 045(360)1198
Mail: nanki_cp@i-seikoukai.or.jp



居宅介護サービス（ケアマネジャー）通信



～心とカラダの健康のために 「外出は大切です」～

外に出たくないのはなぜでしょう？外出が遠のいている方はいませんか？

外出の機会が減ると、だんだんと活動範囲が家の中に限定されて生活が不活発になり、病気のリスクが高まります。外出を避ける理由には、主に3つの要因があるとされています。

◎老化や疾病などによる体力低下、下肢の痛みや足腰の衰えなどによる『**身体的要因**』

◎転倒や失禁への不安、親しい人をなくした喪失感、意欲が衰えているなどの『**心理的要因**』

◎友人や知り合いが近所にいない、家のまわりに坂や階段がある、外出には介助が必要などの『**環境要因**』

杖や歩行器、車いすなどの福祉用具を上手く活用してデイサービスへ行ったり、ヘルパーと一緒に買い物へ行く方、訪問リハビリの歩行訓練で自信をつける方も増えております。

これからも前向きな気持ちで暮らしていけるように目的や用事をつくって、心身のリフレッシュのためにも外出を心がけましょう！



◇ひらがなを数字と記号にして計算し、答えを考えてみましょう。

- | | |
|-----------|--------------|
| ① ろくたすこ | ⑥ はちわるよん |
| ② ななひくさん | ⑦ じゅうはちわるきゅう |
| ③ きゅうひくいち | ⑧ ななかけるよんわるに |
| ④ さんかけるこ | ⑨ ごかけるさんひくに |
| ⑤ ろくかけるろく | ⑩ ろくわるさんかけるこ |

☆多たえ

①11 ②4 ③8 ④15 ⑤36
⑥2 ⑦12 ⑧14 ⑨13 ⑩10

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

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