



ケアプラかわら版

第175号 10月号(令和5年9月22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 ポツチャ!

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

第1回 10月8日(日)
11月12日(日)
日時: 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

ふらっとサロン
同日開催

お隣のふらっとサロンで
お喋りしながら、観戦も楽しいね!



ふらっとサロン

地域の皆様の交流の場として、喫茶を開催しています。
お子様からご高齢の方まで、どなたでもお気軽に
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。)

日本茶・紅茶・コーヒーなどをご用意しています。

総合相談

地域ケアプラザは地域の皆様の身近な相談窓口です。
高齢者、障がい児・者、生活困窮者、子育て等の対象を問わず、
本人又はその家族等、幅広く相談をお受けしています。
お気軽にご相談ください。

※事前にお電話でご予約頂くと、スムーズな対応が可能です。
ご協力をお願い致します。

プライバシーに配慮し、相談室をご用意しています。
小さなお子様をお連れの方も相談室をご利用いただけます
ので、お気軽にご相談ください。

- 相談できる日 月曜日~日曜日
(12/29~1/3は休業)
- 相談時間 月~土曜日: 9~18時
日曜日・祝日: 9~17時
- 利用可能地域 中希望が丘・南希望が丘・善部町・
東希望が丘の一部

障がい事業所パン販売ご案内

パン工房 ホップ 10月 5日(木) 11:00~

★27日のこんがり工房はお休みです!

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

10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 10時~ ウォーキングで筋 活	3	4 休館日	5 9時30分~ 子育てサロン mam-mam 11時~ パン販売 パン工房ホップ	6	7 ①9時30分~ ②11時~ うたってわくわく
8 13時~ ふらっとサロン 13時30分~ みんなでポツチャ!	9 10時~ ミディ	10	11 9時30分~ ゆったり体操教室 13時30分~ 医療相談	12	13	14 13時30分~ 介護者の集い
15	16 9時30分~ 親子のフリースペース 15時~ みんなの学習室	17	18	19 10時~ 免疫力アップ教室	20 13時30分~ チームオレンジ 本人ミーティング	21
22	23 14時~ うたごえ音楽	24	25 9時30分~ ゆったり体操教室 10時~ えほんど わらべうたのひろば	26 こんがり工房 今月はお休みです	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

~きぼうファーム~

サツマイモの収穫と レクリエーション

【日 時】 11月19日(日) 10時~12時

【集合場所】 9時30分に南希望が丘地域ケアプラザ
※直接畑に行く場合は10時に現地へ

【内 容】 10時~サツマイモの収穫
(善部町菜園 横浜隼人高校向いの畑)
11時~ケアプラザでレクリエーション

【対 象】 個別支援学級、市立特別支援学校、
県立特別養護学校の児童生徒等、
地域にお住まいの方

【参 加 費】 無料
【定 員】 15名
【服 装】 長袖、長ズボン、汚れても良い服装
【持 ち 物】 マスク、長靴、軍手、水筒、帽子、
汗拭きタオルなど

【主 催】 きぼうファーム(障害児余暇支援事業)

【申し込み】 11月12日(日)までにケアプラザへ
お電話又はメールにてお申込み下さい。

TEL : 360-5095 (地域交流)
メール : nanki_cp@i-seikoukai.or.jp

南希望が丘地域ケアプラザチームオレンジ

認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して

本人ミーティング



参加費無料
(事前予約制)

- 認知症と診断された方、認知症かもしれない方、ご本人同士が集まり、
自らの体験や希望、やりたいことなどを語り合ってください。
- ご本人同士だからこそ、分かり合えることがあるかもしれません。
ぜひ、お出かけください。お待ちしております。

【日 時】 ▶▶▶ 10月 20日(金) PM13:30~PM15:00

【会 場】 ▶▶▶ 南希望が丘地域ケアプラザ



お申込みは
お電話かメールで TEL 045-360-5095 (担当: 木原) MAIL nanki_cp@i-seikoukai.or.jp

地域包括支援センターからのお知らせ

介護サービスを利用するにはどうするの？

まずは申請が必要です！

※注 日常生活に支障が見られ、支援が必要になった方。申請をしても必ずしも認定されるとは限りません。

- ①要介護認定を受ける必要があります。まずは申請を！
(65歳以上もしくは40～64歳で特定の病気をお持ちの方)

★申請に必要なもの★

- ・介護保険の保険証
(40～64歳の方は加入している医療保険の保険証)
- ・かかりつけの医療機関名、医師名など

- ②認定調査を受けます。(区役所から調査員が訪問します)

窓口でお渡し
できます

主治医意見書は原則病院に直接郵送されます。

- ③認定結果通知と介護保険証が届きます。

(申請から40日前後かかります)

- ④ケアプランを作成してもらいます。事業者と契約します。

→まずは、ケアプラザ地域包括支援センターにご一報下さい！

包括講座ご案内

ケアプラザで
申請できます

☆10/2(月) 10時～11時半 ウォーキングで筋活 ☆10/11(水) 13時半～14時半 医療相談
☆10/14(土) 13時半～15時 介護者の集い ☆10/19(木) 10時～11時半 免疫力アップ教室



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

デイサービス通信



◎8月18日・19日の2日間で毎年恒例の「夏祭り」を開催しました。デイルームには手作り提灯を飾り、今年は金魚すくいや手作りUFOキャッチャー等、3種類のゲームにチャレンジしていただきました。東京音頭や炭坑節が流れると、皆様自然と身体が動き盆踊りに参加されています。おやつはかき氷とりんご飴を召しあがり楽しい時間を過ごされました。9月18日は敬老の日。12日～18日は敬老週間とし、日頃の感謝を込め、慰問やイベントを開催します。



◎今回の変わり風呂は「生姜風呂」でした。ほんのり生姜の香りがし、身体もポカポカに温まりました。9月は「紅茶風呂」10月は「アロエ風呂」となっています。紅茶風呂には炎症やシミなどの肌トラブルに、アロエ風呂は肌がしっとりし、乾燥肌やアトピー性皮膚炎に効くそうです。



◎少人数で過ごされるひだまりルームでは、個々に合わせたプログラムを提供しています。今月は黒く塗られた模造紙に折り紙や絵具で描いた花火と、青い空と海の夏の風景画を作成されました。お部屋の入口にはとても可愛いウエルカムボードが飾られています。

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 85 希望が丘南地区ボランティアネット

「児童見守り安全ボランティア会」ボランティア大募集

一昨年よりたちあがった「希望が丘南地区ボランティアネット(通称ボラネット)」では、ボランティア活動を行う9団体が地区社協、ケアプラザと連携して、定期的に連絡会を開催し、お互いの情報や課題を共有しています。ボラネットの目標の一つとして「地域のためにボランティア活動をしたい人を増やしていく」を掲げています。9月に行われた定例会ではまずはお互いの団体を知るという意味で各



団体の体験会を行うことになりました。最終的には地域の皆さんに向けての体験会も行う予定です。そんな団体の中から、今月は「児童見守り安全ボランティア会」についてご紹介したいと思います。

活動の内容としては、小学生の登下校時間に「黄色いベスト」を着て通学路に立ち、子供達を見守ります。合言葉は「いつでも、どこでも、無理なく参加」とボランティアの皆さんの思いが込められています。

安全ボランティアさんの発足の経緯は、平成16年初めに全国的に児童が下校時に連れ去られ悲惨な結末になる報道があったことから、善部小学校と希望が丘南地区連合自治会が協議し、PTA、老人会等の賛同を得て、希望が丘南地区内の児童・生徒の安全安心確保を目指し主に児童・生徒の下校時に、スクールゾーンを中心に不審者等からの見守りをする目的で同年11月に発足されたということです。

そんな「児童見守り安全ボランティア会」では、月に数日でもご都合の良い時に見守りをして頂けるボランティアさんを大募集しています！お孫さんが善部小学校に通っている方ぜひ一緒に活動してみませんか？お父様、お母様の参加もちろん大歓迎です。

安全ボランティアの仲間になり安心・安全な街づくり、地域への貢献活動に参加し、地域の皆さんと一緒に第2のシニアライフを楽しんでみてはいかがでしょうか？

近日中に「児童見守り安全ボランティア会」からご案内のチラシが回覧されると思いますので、ご興味ある方はぜひ、各自治会の「児童見守り安全ボランティア会」理事さんまでお声をかけてみてくださいね。

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

居宅介護サービス(ケアマネジャー)通信

～秋バテに注意しましょう～



朝晩は少しずつ温度が下がってようやく暑さも和らいできましたが、秋口になっても倦怠感や食欲不振が続くこともあります。このような症状は秋バテかもしれません。季節の変わり目は体調管理が大切です。今回は秋バテの予防と対策についてお話しさせていただきます。

＜生活習慣を見直し体調不良を整える＞

○食事について…秋バテになると食欲が落ちますが、できるだけ1日3食決まった時間に摂ることが大切です。必要に応じ配食サービス等を利用しバランスよく補うことも良いかもしれません。

○運動について…できる方は朝夕涼しい時間帯を選んで、ウォーキング等の軽い運動を習慣にしましょう。介護サービスでは短時間で運動をメインにしたデイサービスもあります。理学療法士や運動指導員によるリハビリやマシンを使って運動ができます。個別のプログラムや目標設定を作成し運動を行っています。

○睡眠について…良質な睡眠をとることは自律神経のバランスを整える効果があります。体が冷えないように季節にあったパジャマや布団等も使うようにしましょう。

気温差が大きいと自律神経のバランスが崩れる原因になります。自律神経が乱れると食欲不振や倦怠感など体に様々な不調が現れます。体が冷えないようにすることは季節の変わり目には大切なポイントになるようです。秋も元気に乗り切り、冬に備えてまいりましょう。

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



◇ひらがなを並び替えて人名を作ってください。

①げーんちないる

②ずしせんこか

③さこほじょううま

④ねりーまっぴあとなわと

ひらがなを並び替えて人名を作ってください。
(正解) げんちないる (正解) ずしせんこか (正解) さこほじょううま (正解) ねりーまっぴあとなわと