

# 地域包括支援センター通信

## 「地域包括支援センター」って何？

介護、医療、福祉、親の暮らしのことで悩んだ時、どこに相談すれば良いかわからない時など、初めの一歩として各市区町村に設置された相談窓口です。高齢者が住み慣れた地域で、安心してその人らしい生活を継続できるよう、心身の健康維持、生活の安定、保険・福祉・医療の向上と増進のため、必要な援助・支援を包括的に行っています。

### 地域包括支援センター4つの業務

#### 介護予防ケアマネジメント

要介護にならないように  
介護予防支援を行う



#### 総合相談

必要なサービスや制度を紹介



#### 権利擁護

成年後見制度活用をサポートや  
虐待防止への取り組み



#### 包括的・継続的ケアマネジメント

地域ケア会議の開催やケアマネ支援など



### ■誰が相談にのってくれるの？

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員など、専門知識を持ったスタッフが相談を受け、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に地域の皆様を支えます。相談は無料で行っています。

屏風ヶ浦地域ケアプラザ包括支援センターの担当エリアは  
汐見台 1~3 丁目、森 2~6 丁目、森が丘 1~2 丁目、中原 1~4 丁目、新中原町です。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-750-5311 担当：玉田・中村・萩原・堀

## 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

# ケアプラザニュース 1・2月合併号



発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

### 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

新年早々に関東は大雪となり、また新型コロナウイルス感染症は市中感染が広がり、複雑な心境でのスタートとなりました。当ケアプラザとしては、皆様に安心してご利用頂けるよう、またケアプラザとしての役割を果たせるようよう、職員一丸となって取組ませて頂く所存であります。

令和4年こそ制限が緩和され、皆様にとって安心して過ごすことができる年となっていくよう、祈念致します。

本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

所長 杉浦 秀治

### 令和4年度新規自主事業のご案内

#### はじめての 色鉛筆画講座

ぬり絵から始めて、最終的には写真を  
素敵な色鉛筆の細密画に仕上げます

開催日：第1・第3木曜日(4~9月)  
時間：10時~11時  
対象：地域の方  
参加費：300円  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
ボランティアルーム  
持ち物：色鉛筆・練消しゴム  
詳しくはお問合せ下さい

申込受付開始 2月1日(火)  
窓口&電話にて 045-750-5411

#### リズムに乗って いきいきエクササイズ

今の筋力を維持して、生き生きと  
動ける体を保持しましょう！

開催日：第2水曜日  
時間：10時~11時  
対象：50代~60代の女性  
参加費：300円  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
多目的ホール  
持ち物：上履き、飲み物  
動きやすい服装でお越し下さい

申込受付開始 2月1日(火)  
窓口&電話にて 045-750-5411

#### 楽しく体験 フラダンス！

椅子に座ったままでも、どの年代  
の方でも、楽しく体験できます！

開催日：第1・第3火曜日(4~9月)  
時間：10時~11時  
対象：地域の方  
参加費：300円  
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
多目的ホール  
持ち物：上履き、飲み物  
動きやすい服装でお越し下さい

申込受付開始 2月1日(火)  
窓口&電話にて 045-7505411

新型コロナワクチン接種の予約方法やスマホの操作を学びましょう！

新型コロナウイルスの感染拡大防止及び重症化予防の観点から、ワクチンの3回目接種を行う準備が進められおり、横浜市でも1・2回目と同様に、接種予約は事前予約制で行われる予定です。

そこで、高齢者の方がスマホを使ってスムーズに接種予約ができるように、予約方法を中心にスマホの基本操作について学びます。  
◆予約は市の予約専用サイトや横浜市 LINE 公式アカウントがスムーズです！

開催日：令和4年2月7日・14日・21日・28日  
(毎週月曜日) 13:00~14:30

会場：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：インターネットふれあい亭 小野 恵嗣氏

対象：概ね65歳以上のスマホをお持ちの方で予約方法に不安のある方(メールやLINEができる方を推奨)

定員：各回7名

参加費：無料

持ち物：筆記用具、ご自分のスマートフォン、マスク着用

お申し込みは：令和4年1月18日(火)より電話又は窓口にて受付  
750-5411 担当：生活支援コーディネーター 関

◇ 催し物のご案内 ◇

2月



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ボディメイク エクササイズ	3 子育て相談 プラチナ体操	4 親子でにこにこ!!!	5 すまいる体操
6 スマホ相談会	7 健康サポート 体操	8 <b>休館日</b>	9	10 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	11 多目的ホール 開放デー	12
13	14 おんぶの輪♪	15 楽しく体験 フラダンス	16 赤ちゃん教室	17 子育て相談 プラチナ体操	18 梅の里	19 すまいる体操
20 スマホ相談会	21 コロボックルの音あそび	22	23	24 子育て相談 プラチナ体操	25 介護者のつどい	26
27 マスターしようフラダンス	28					

≪ 2月・3月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ≫

3月



日	月	火	水	木	金	土
		1 楽しく体験 フラダンス	2 ボディメイク エクササイズ	3 子育て相談 プラチナ体操	4 親子でにこにこ!!!	5 すまいる体操
6 コロボックルの音あそび スマホ相談会	7 健康サポート 体操	8 <b>休館日</b>	9	10 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	11 多目的ホール 開放デー	12
13	14 おんぶの輪♪	15	16 赤ちゃん教室	17 子育て相談 至福の旬菜ごはん プラチナ体操	18 梅の里	19 すまいる体操
20 スマホ相談会	21	22	23	24 子育て相談 プラチナ体操	25 介護者のつどい	26
27	28	29	30	31 子育て相談		

☆ 参加者募集のご案内 ☆



コロボックルの音あそび  
スプリングコンサート

ピアノ伴奏に合わせて体を動かしたり、小さな楽器を使ってリズムをとったり、親子で音楽を楽しみましょう。  
日曜日開催ですので、家族でご参加下さい！

開催日) 3月6日(日)  
時 間) 10:00~10:40 1歳半~未就園児  
11:00~11:40 0歳~1歳半  
対 象) 未就園児の親子  
参加費) 2名1組 300円  
1名追加ごとに別途 100円  
募集数) 各回8組 2/1 受付開始  
持ち物) 飲み物・お子様の外出セット

至福の旬菜ごはん



今回はリクエストの多かった「巻きずし」を実習します。横浜市の花「バラ」の飾り巻きずしにお吸い物や草団子を添えて、一足早く春の献立を楽しみましょう

開催日) 3月17日(木)  
時 間) 10:00~13:00  
対 象) 地域の方  
参加費) 800円  
募集数) 4名 2/12 受付開始  
持ち物) エプロン・三角巾・手拭きタオル・飲み物 **不織布マスク着用**



～「サロン 梅の里」のご案内～

「サロン梅の里」は地域の皆様に、様々な演目を楽しんでいただくサロンです。これまでは、自由に参加頂いておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止対応のため、事前申込制に変更となりました。

開催日 2月18日(金)  
時 間 13:00~13:45  
対 象 者 屏風ヶ浦地区にお住まいの方  
参加費 100円  
定 員 20名(申込先着順)  
プログラム 箏のアンサンブル演奏  
場 所 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
持 ち 物 上履き

12月は1年10ヶ月ぶりに「サロン梅の里」が開催され、地域の皆さまと一緒に楽しい時間を過ごすことが出来ました。(12月はフラダンスでした)



申し込み先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
電話 045-750-5411 又は窓口

新任のご挨拶



介護予防支援事業 介護支援専門員  
山本 文美恵

地域の皆様にお会いして直接交流出来る事をとても楽しみにしています。過ごしやすい環境を一緒に考えさせて頂けたらと思っております。不慣れな点多々ありますが、仕事に慢心して参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

所内異動のご挨拶



居宅介護支援事業 介護支援専門員  
清水 真帆

予防支援事業から居宅介護支援事業に部署が異動になりました。地域の皆様のお役に立てられるように、仕事に従事して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

\* 貸室利用案内 \*

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17  
TEL: 045-750-5411  
<開館時間> 9時~21時(平日)  
9時~17時(日祝日)  
<休 館 日> 毎月第2火曜日  
年末年始 12/29~1/3  
<アクセス> 屏風浦駅より徒歩 5分

新型コロナウイルス感染拡大防止対応の為、利用時間・利用人数等に変更がある場合があります。