



# 地域包括支援センター通信



先日、映画「痛くない死に方」を観てきました。昨年エンディングノートの書き方講座で講師をして下さった赤川氏からのお勧めで、尼崎市の医師 長尾和宏氏の書籍の映画化です。テーマは誰にでも訪れる人生の“死に様”を今いちど問う内容でした。

誰にでも訪れる「死」について、一昔前の日本では、最期は自宅にて穏やかに息を引き取る事が日常だったように、いずれ訪れる自身の死の様は「無駄な延命をせず、しかし痛みは極力抑えて、最期は自宅で」と感じたように、私以外にもスクリーンからのメッセージに、心動かされる方が多いのではと感じました。

しかしその為には、事前にしっかりとした準備が必要なことも、この映画には描かれています。そして包括支援センターからの提案は「エンディングノートを書きましょう」です。いつかは書かねばと先延ばしになっていませんか？“意思表示が出来ない状態”になった際、ご自身が「どうしたいのか」考えを整理し、その為には「どうしたら良いのか」を見つけましょう。しかしノートは手にしたものの、なかなか書き上げる事が出来ないのが問題です。親御さんのご逝去後、見つかったノートには「名前以外何も書いていなかった」と落胆していた遺族の話を知った事があります。恐らく故人も遺したい思いがあったのかも知れません。



## そこで今年度 ~社会福祉士と一緒に書き上げよう！~ 使える！エンディングノート講座

と題しまして、定員5、6名の少人数制で、数回に亘る講座を開きます。  
(進行に合わせ最高3回：各1時間半を予定) 先着15名迄

ご希望の方は、数名単位もしくは1名様でも受け付け致します。  
人数・部屋の確保など調整出来次第、日程の案内を差し上げます。  
今後は、新型コロナの収束次第で、ケアプラザから遠方の方や、歩行が大変な方等向けの、出前出張講座も検討中です。

引き続き地域の皆さまのお役に立てる情報を発信して参ります。  
どうぞ宜しくお願いします。

社会福祉士 増田



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・増田・萩原

# 屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 5月号



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

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。爽やかな風と暖かい日差しが心地よい季節となりました。新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が解除されたのも束の間、あっという間に感染者が急増する事態になってしまいました。感染拡大防止にご協力いただきながら、ケアプラザをご利用頂いておりますが、ご来館の皆様には引き続きマスク着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保等新型コロナウイルス感染拡大防止対策のご理解ご協力をお願い致します。

New



## コピー機が新しくなりました。

(A3用紙のコピー代が変更となっております。詳しくはお問合せ下さい)

～ご利用される皆様へのお願い～

- ◇500枚以上のコピーをされる場合には、1週間前迄にお申込み下さい。
- ◇コピー用紙の持ち込みはご遠慮下さい。
- ◇硬貨のご用意をお願いします。(お札は使用できません)
- ◇長時間コピー機をご使用の際、順番待ちの方がいる場合には譲り合ってご利用下さい。
- ◇USBメモリーやパソコンの持ち込みはご遠慮下さい。



## 森中学校(1学年) 認知症サポーター養成講座

森中学校に於いて令和2年度の学校生活も終わりに押し迫った3月24日(水)、148名の生徒を対象に「認知症サポーター養成講座」が行われました。今年はコロナ感染拡大防止対策のため、ケアプラザ職員2名が各教室に入り、普段の授業と変わらない形式で行いました。教室にあるTVに認知症の方に対する接し方の良い例、悪い例、OXクイズ、おばあちゃんとお孫さんの心温まるDVDなどを映し出しての勉強会となりました。コロナ禍の中、講座開催を快く受け入れていただき、ありがとうございました。

## ～認知症サポーター養成講座を受けて～ 養成講座を受けた3校の皆さんの感想を紹介します

- ・誰でもなりうる病気と知り、認知症の人に寄り添う気持ちが大切だと思った。
- ・家族がもし認知症になったら、イライラしたりすることがあるかもしれないけど、やさしく見守りたい。
- ・認知症の人の行動と接し方がわかって良かった。
- ・キャンメイトさんのいる優しい町で良かった。
- ・認知症の人にやさしくします。
- ・認知症の人を支える人になりたいです。
- ・認知症になっても嬉しかったり、寂しかったり心は生きているということがわかって良かったです。

## 新任のご挨拶

地域包括支援センター  
社会福祉士 萩原多香子



地域包括支援センターの社会福祉士として着任しました。横浜の中でも横浜らしい海と丘のあるさわやかな街並みのこの地で働けることをとても嬉しく思います。一日も早く地域の一員になり、お役に立てるようがんばります。

# ◇催し物のご案内◇ 5月

日	月	火	水	木	金	土
						1 すまいる体操
2	3	4	5 	6 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	7	8
9 	10 おんぶの輪♪	11 <b>休館日</b>	12 ボディメイク エクササイズ	13 子育て相談 プラチナ体操	14 多目的ホール 開放デー	15 すまいる体操
16	17 コロボックル の音あそび	18	19 あかちゃん教 室	20 子育て相談 プラチナ体操	21	22
23 30	24 31	25 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	26	27 子育て相談 プラチナ体操	28 介護者のつど い	29

《 5月・6月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

# 6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	7	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 あかちゃん教 室	17 子育て相談 プラチナ体操	18	19 すまいる体操
20	21 コロボックル の音あそび	22 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	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			

# ☆ 参加者募集のご案内 ☆

## 手作りパン講座

手作りバンズでハンバーガーを作ります。爽やかなレモネードと一緒に試食しましょう。



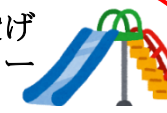
開催日) 7月18日(日)  
時 間) 10:00~13:00  
対 象) 18歳以上の方  
参加費) 1,000円  
募集数) 4名 6/19 受付開始  
持ち物) エプロン・三角巾(バンダナ)  
手拭きタオル・マスク



\*パン生地を持ち帰りがあります。  
当日中にご自宅でパンを焼いていただく  
必要があります。

## 多目的ホール開放デー

おもちゃや簡易すべり台、輪投げなど親子で楽しく過ごせるフリースペースです。



開催日) 6月11日(金)  
時 間) 10:00 ~ 11:30  
対 象) 未就園児の親子  
参加費) 無料  
募集数) 10組  
持ち物) 飲み物・お子様外出セット  
5月15日より受付開始



## 講座のご案内

### 第1回 認知症を学ぶ オンライン受講同時配信 忘れても心は生きている ~認知症の妻との日々~

開催日: 6月22日(火) 講師: 三橋 良博氏  
時 間: 13時30分~15時 (認知症と家族の会・世話人)  
参加費: 無料 場 所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 多目的ホール  
申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ ZOOM オンライン受講者同時募集(Wi-Fi必須)  
電話・窓口にて申込下さい オンライン申込はこちら(お名前を入力)  
申込受付開始日 5月22日(土) byoubu-info@skfch.com



### 親子で にこにこ!



開催日: 毎月第1金曜日 対象: 未就園児の親子  
定 員: 10名(登録制) 参加費: 300円  
申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ (随時申込受付中)

音楽に合わせてとんだり跳ねたり、親子のコミュニケーションタイムを楽しみましょう。  
リラックスタイムとして手遊びなどのコーナーもあります。

### \*貸室利用案内\*

利用時間 9時~17時[日曜日・祝日]  
9時~21時[平日・土曜日]  
休館日 毎月第2火曜日  
年末年始[12/29~1/3]

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案内図

