

# 地域包括支援センター通信

磯子区では認知症の方をみんなで支えるまち作りの取り組みとして「磯子区認知症高齢者等あんしんネットワーク」があります。認知症の症状で、時間・場所などが分からなくなり、道に迷って家に帰れなくなってしまうなど、行方不明になる心配のある高齢者の情報を事前に登録していただくことで、行方不明になった方が保護された時に、身元の確認やご家族への連絡がスムーズになるシステムです。

「磯子区認知症高齢者等あんしんネットワーク」への登録、ご質問等ございましたら、お気軽に**区内の地域ケアプラザ**、**磯子区役所**までお問い合わせ下さい。



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 7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。まぶしい陽射しに、本格的な夏の暑さを感じる季節となりました。コロナウイルスワクチンの接種が進み、これまでの日々の生活が早く戻りますようお願いばかりです。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。(6月15日現在)



### 《COSMOS》の活動の様子を紹介します。(新杉田地域ケアプラザとの共催事業)

《COSMOS》とは障害をお持ちの社会人の方たちのフットサルの活動です。活動は毎月1回行われます。例年は「磯子スポーツセンター」で練習をしているのですが、今年度はスポーツセンターがコロナウイルスのワクチン接種会場となっているため、「たしがしら会館」に練習場所を移して活動しています。昨年は6月までコロナウイルスの感染拡大防止対応のため、お休みとなりました。参加者からの要望もあり、練習前の検温、マスクの着用(練習中も)、密にならないよう考えられた練習メニューで昨年7月から練習を再開しています。マスクを着用しての運動でも身体に支障がないよう、一人一人が余裕を持ってボールが蹴られるように配慮されています。参加者は、とても意欲的に練習に取り組んでいます。



(2019年、試合前の円陣)

毎年3月に開催される、スポーツフェスタ「サッカーの日」に参加しています。残念ながら今年はコロナウイルスの感染リスクを避ける為参加を見合わせました。

練習前は入念な準備体操とストレッチ運動。十分に筋肉を伸ばし、筋肉の柔軟性を上げて、怪我のないようにゆっくりゆっくりとボールを蹴る準備をします。



(きっちりと準備体操)

※一緒にフットサルをプレーしてくれるボランティアさんを募集しています。お問合せはケアプラザまで 担当：森田

## 親子でにこにこ！！

「親子でにこにこ！！」は歩き始め～未就園児の親子を対象とした今年度の新しい自主事業です。6月に行われた第1回目は、あいにく雨と風の悪天候になってしまいましたが、皆さん元気に参加してくれました。跳んだりはねたり、手遊びをしたり、新聞紙をクルクル丸めて簡易リングを作ったりと楽しい時間を過ごして頂きました。最後はお気に入りの「頑張ったね」シールを貼ってご機嫌です。





## ◇催し物のご案内◇ 7 月

| 日                                                                                                  | 月                 | 火                | 水                                                                                 | 木                                 | 金                   | 土                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|
|                   |                   |                  |  | 1<br>子育て相談<br>プラチナ体操              | 2<br>親子でにこにこ！！      | 3<br>すまいる体操                |
| 4                                                                                                  | 5<br>健康サポート<br>体操 | 6                | 7<br>ボディメイク<br>エクササイズ                                                             | 8<br>子育て相談<br>オヤジの台所<br>プラチナ体操    | 9<br>多目的ホール<br>開放デー | 10                         |
| 11                                                                                                 | 12<br>おんぶの輪♪      | 13<br><b>休館日</b> | 14                                                                                | 15<br>子育て相談<br>至福の旬菜ごはん<br>プラチナ体操 | 16                  | 17<br>すまいる体操               |
| 18<br>手作りパン講座<br> | 19                | 20               | 21<br>あかちゃん教室                                                                     | 22<br>プラチナ体操                      | 23<br>介護者のつどい       | 24<br>いきいきシニア<br>セカンドライフ講座 |
| 25                                                                                                 | 26                | 27               | 28                                                                                | 29<br>子育て相談                       | 30                  | 31<br>いきいきシニア<br>セカンドライフ講座 |

《 7 月・8 月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》



## 8 月

| 日                | 月                 | 火                          | 水                     | 木                     | 金                    | 土                                                                                     |
|------------------|-------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>コロボックルの音あそび | 2<br>健康サポート<br>体操 | 3                          | 4<br>ボディメイク<br>エクササイズ | 5<br>子育て相談<br>プラチナ体操  | 6<br>親子でにこにこ！！       | 7<br>すまいる体操                                                                           |
| 8                | 9                 | 10<br><b>休館日</b>           | 11                    | 12<br>子育て相談<br>プラチナ体操 | 13<br>多目的ホール<br>開放デー | 14                                                                                    |
| 15               | 16                | 17                         | 18                    | 19<br>子育て相談<br>プラチナ体操 | 20                   | 21<br>すまいる体操                                                                          |
| 22               | 23                | 24<br>いきいきシニア<br>セカンドライフ講座 | 25                    | 26<br>子育て相談<br>プラチナ体操 | 27<br>介護者のつどい        | 28                                                                                    |
| 29               | 30                | 31                         |                       |                       |                      |  |

## ☆ 参加者募集のご案内 ☆

### 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。思い思いにお過ごしください。

開催日) 8 月 13 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・お子様の外出セット

※ 7 月 15 日 (木) 申込受付開始



### コロボックルの音あそび

この日はサマーコンサートです。パパも一緒にどうぞ！ピアノの伴奏に合わせてリズムあそびを楽しみましょう！！

開催日) 8 月 1 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) 300 円 / 2 名 1 組  
1 名追加毎に別途 100 円

募集数) 各回 8 組  
※ 7 月 1 日 (木) 申込受付開始

## ～ 貸室利用団体さんの活動紹介 ～

紹介する団体さんは  **ララバイ モキハナ**  のみなさんです



ララバイ モキハナさんは、月 2 回ケアプラザの貸室を利用し、ウクレレとフラダンスの練習をしています。メンバーさんにお伺いしたところ「永遠の 5 才」が集まったサークルとのこと。永遠の 5 才と言いながら脳トレを兼ねて皆で楽しくレッスンしているそうです。高齢者施設でのボランティア活動もされているので、楽曲は多岐に渡っています。



※ コロナウイルス感染拡大防止対応に伴い貸室利用の時間、利用可能人数等が変更となっております。  
詳しくはケアプラザまでお問合せ下さい。

### \* 貸室利用案内 \*

利用時間 9 時 ~ 17 時 [日曜日・祝日]

9 時 ~ 20 時 [平日・土曜日]

\* 夜間の貸室利用時間は変更となっている場合があります。

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

