



～ 地域包括支援センター通信 ～

ACP(人生会議)ってどんなこと?

「もしも自分が重い病気になったら?」「家族がだんだん年をとってきたけれど…」
そんなふうに考えたりすることがあるでしょうか。

最後までどういう生き方をしたいか、どこでどんなふうに過ごしたいか。

「もしも」だからこそ、元気なうちに話し合っておくことが大切です。

自分の意思をかなえられるよう、家族や信頼のおける人、医療や介護の従事者などと
あらかじめ話し合っておくことを「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」
(略称:人生会議)といいます。

昨年磯子区では

「区役所」と「磯子区在宅医療連携相談室かけはし」が中心となり
～住み慣れた家や地域で 医療・介護を受けながら 安心して暮らすために～
「最期まで家にいたいよ!」(漫画で解説)という冊子が発行されました。
在宅での医療・看護・介護などのしくみについてもわかりやすく触れています。



漫画の主人公は一人暮らしの民ちゃん(70歳男性) ご近所友だちとの会話から
お話が始まり…。

ずっとお家で生きること、まわりのひとと関わっていくことについて描かれています。

このストーリーだけが正解というわけではなく、おひとりおひとりならではの形があり、
地域包括支援センターは、何をどう選んでいったらいいか知るためのお手伝いもしています。
冊子にご関心のあるかたにお配りしていますので、ケアプラザ職員までお声がけください。

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

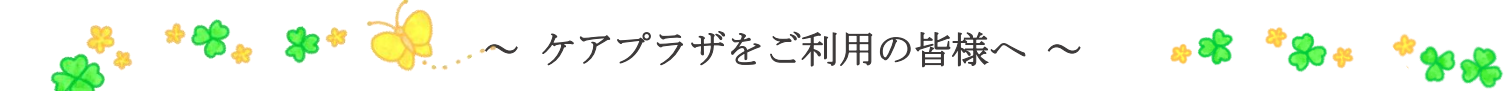
担当: 玉田・中村・萩原・堀

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 4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。やさしい色の可
憐な花と柔らかな春風が心地よい季節となりました。これまでは当たり前と
思っていた日常がとて有難く感謝に満ちたものだったと痛感する毎日です。新型コロナウイルス
の感染拡大防止に細心の注意を払いながら、これまでと同じように大勢の方々に
ケアプラザをご利用頂いております。ご来館の際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につ
きまして、皆様のご理解ご協力をお願い致します。



講座のご案内

いきいきシニア セカンドライフ講座

【第一回】

～ 今からできる相続の基本と対策 ～

開催日: 5月24日(火)

時間: 13:00～14:30

定員: 20名(先着順)

参加費: 無料

講師: 米山 和成氏

場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

電話: 045-750-5411

申込受付開始日 4月24日(日)

初心者・シニアのための スマホ相談会

★毎月1日に、次月の参加の
申し込みを受け付けます。

開催日: 毎月第1日曜日

時間: 10:00～11:30

13:00～15:00 参加費: 無料

※どちらかの時間帯でお選びください

対象: シニア世代の方

講師: 小野恵嗣氏(インターネットふれあい亭)

定員: 各回3名 ※先着順です

申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 担当: 関まで

電話: 045-750-5411

☆ 自主事業のご案内 ☆

リズムに乗って

いきいきエクササイズ

開催日時: 毎月第2水曜日 10時～11時

定員: 15名(先着順) 参加費: 300円

対象: 50代～60代の女性

毎月1日申し込み開始(次月開催分)

この先もずっと元気に動ける身体作りを目指す、
音楽に合わせて行う、楽しいエクササイズです。

健康サポート体操

開催日時: 毎月第1月曜日 10時～11時

定員: 15名(先着順) 参加費: 300円


対象: 地域の方

毎月1日申し込み開始(次月開催分)

自宅でも気軽に出来る、椅子に座ったまま行う
簡単な健康体操です。

◇ 催し物のご案内 ◇

4月

日	月	火	水	木	金	土
					1 親子でにこにこ!!!	2 すまいる体操
3 スマホ相談会	4 健康サポート体操	5 楽しく体験フラダンス!!	6 ボディメイクエクササイズ	7 子育て相談プラチナ体操	8 多目的ホール開放デー	9
10	11 おんぶの輪♪	12 休館日	13 リズムに乗っていきいきエクササイズ	14 子育て相談オヤジの台所プラチナ体操	15	16 すまいる体操
17	18 コロボックルの音あそび	19 楽しく体験フラダンス!!	20	21 子育て相談はじめての色鉛筆講座プラチナ体操	22	23
24 マスターしようフラダンス	25	26	27	28 子育て相談介護者のつどいプラチナ体操	29	30

◀ 4月・5月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

5月

日	月	火	水	木	金	土
1 スマホ相談会	2 健康サポート体操	3 楽しく体験フラダンス!!	4	5 はじめての色鉛筆講座	6 親子でにこにこ!!!	7 すまいる体操
8 	9 おんぶの輪♪	10 休館日	11 リズムに乗っていきいきエクササイズ	12 子育て相談オヤジの台所プラチナ体操	13 多目的ホール開放デー	14
15	16 コロボックルの音あそび	17 楽しく体験フラダンス	18 赤ちゃん教室	19 子育て相談はじめての色鉛筆講座プラチナ体操	20 サロン梅の里	21 すまいる体操
22 マスターしようフラダンス	23	24 いきいきシニアセカンドライフ講座	25	26 子育て相談プラチナ体操介護者のつどい	27	28
29	30	31				

☆ 参加者募集のご案内 ☆



多目的ホール開放デー

子育て中のママやパパとお子さんを対象に、多目的ホールを開放しています。親子で思い思いにゆっくり楽しくお過ごしください。

開催日) 5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 4/1 受付開始

持ち物) 飲み物

5月13日は天気が良ければ、ケアプラザの屋上を開放します。外の風を感じながら楽しい時間を過ごしましょう!!



コロボックルの音あそび



ピアノ伴奏に合わせ、親子で一緒にからだを動かしたり、小さな楽器でリズムをとったり、音楽を楽しむ心をはぐくみましょう!

開催日) 5月16日(月)

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 4/1 受付開始

持ち物) 飲み物

動きやすい服装でお越し下さい



森中学校にて 認知症サポーター養成講座 が開催されました。

令和3年度の学校生活も終わりに近づいた3月15日(火)、森中学校1学年の生徒154名と職員の皆さんを対象に「認知症サポーター養成講座」が行われました。今年もコロナ感染拡大防止対策のため、各教室にケアプラザ職員が2名入り、普段の授業と変わらない形式で行われました。教室にあるTVに認知症の方に対する接し方の良い例や悪い例、認知症になってしまう脳の状態、OXクイズ、おばあちゃんとお孫さんの心温まるDVDなどを映し出していた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いた校長先生はじめ学年の先生方に感謝申し上げます。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4校の皆さんの感想を紹介します。

毎年沢山の感想文をいただき職員一同感動しています!!

- ・高齢者の方には優しく前から声をかけるように気を付けます。
- ・家族がもし認知症になったら、やさしく接するように心掛けたい。
- ・認知症の人の行動と接し方がわかって良かった。
- ・「物取られ妄想」など今まで知らなかったのを知れて良かった。
- ・おばあちゃんのことだったので、これからはやさしくします。
- ・認知症になってもやさしくしてもらったことや思いやりなどは伝わり、心は生きているということがわかって嬉しい。
- ・具体的な接し方や認知症について分かって良かった。
- ・軽蔑したりせず、理解してやさしくしてあげたい。
- ・キャバンメイトさん、ありがとう。
- ・認知症の人を支えることの出来る人になりたいです。
- ・怒ったり否定したりしないようにします。

* 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

<URL>

屏風ヶ浦地域ケアプラザホームページのご案内です!

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html

