



地域包括支援センター通信

～ 1人で悩まずに相談してみませんか ～

介護は疲れるもの。頑張りすぎない、抱え込まない。

こんな悩みや負担を抱えていませんか…？

心に余裕が無い…

精神的な負担

疲れが取れない…

身体的な負担

対応の仕方が解らない…

認知症介護の負担

いつまで続くのかな…

経済的な負担



様々な負担が重なると、ストレスが蓄積されて不眠やうつ病などの心の病気につながります。また、過重な疲労やストレスは介護をする人の冷静な判断を奪い、自覚がないままに虐待をしてしまうリスクもあります。

1人で抱え込まず、家族の協力や介護サービスを利用することで、できるだけ役割分担し、ストレスや疲労を軽減しましょう。

介護負担を軽減するために…

- ◆完璧を目指さない。ほどほどの介護を心がける。
- ◆「手助けを求めるのは無理」と思い込まない。介護サービスを利用する。
- ◆介護の悩みを話せる場をもつ。介護者同士の輪に加わる。
- ◆自分が何に負担を感じているか知る。

1人で悩まずに相談しましょう。

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。

ご相談受付はこちら



横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

住所：磯子区森 4-1-17

電話：045-750-5311

担当職員 社会福祉士：萩原・堀 看護師：中村 主任ケアマネジャー：玉田

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 12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

～ ケアプラザをご利用の皆様へ～

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。今年もいよいよ最後の月を迎え、寒気に冬の訪れを感じる日々となりました。

新型コロナウイルスへの感染のみならず、インフルエンザやノロウイルスへの感染も懸念されることから、引き続きご来館時の不織布マスクの着用・手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保などご理解ご協力をお願い致します。



《 いきいきシニア セカンドライフ講座 》

【第8回目】最後まで家で自分らしく

【第9回目】今こそ知りたい葬儀のいろは

～ 終活準備講座 ～

備えとして知っておきたい基礎知識
相続・後見・民事信託

開催日：12月26日(月)

時間：13:00～14:30

定員：20名(先着順)

参加費：無料

講師：美女平 佳秀氏(司法書士)

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

電話：045-750-5411

11月26日(土)より受付開始

～ 終活準備講座 ～

昨今の社会の変化とともに変わっていく
葬儀事情を学びましょう！！

開催日：1月24日(火)

時間：13:00～14:30

定員：20名(先着順)

参加費：無料

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

電話：045-750-5411

12月24日(土)より受付開始

認知症サポーター養成講座

汐見台小学校(4年生の皆さん) 屏風浦小学校(4年生の皆さん)

10月25日に汐見台小学校4年生の皆さん、11月16日に屏風浦小学校4年生の皆さんに「認知症サポーター養成講座」を受講していただきました。

今年も新型コロナウイルス感染拡大防止対応のため両校ともケアプラザ職員が各教室に2名ずつお伺いをし、教室のテレビを使つての講座となりました。認知症についてのO×クイズやお孫さんとおばあちゃんの物語のDVD「大好きだよ、おばあちゃん」を観ていただきました。

O×クイズでは物忘れと認知症の違いを勉強し、認知症になってしまった脳の働きや、DVDの中の認知症になってしまったおばあちゃんの行動に驚いたり、とても有意義な時間となりました。

毎年講座を受けていただいておりますが、今年も改めて認知症に対する理解を地域の皆さんに広めていく必要性を感じた講座となりました。





◇ 催し物のご案内 ◇

12月

日	月	火	水	木	金	土
				1 子育て相談 プラチナ体操	2 親子でにこにこ！！	3 すまいる体操
4 コロボックルの音あそび スマホ相談会	5 健康サポート 体操	6	7 ボディメイク エクササイズ	8 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	9 多目的ホール 開放デー	10 はじめての色 鉛筆画講座
11	12 おんぶの輪♪	13 休館日	14 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	15 子育て相談 プラチナ体操	16 サロン梅の里	17 すまいる体操
18	19	20	21 赤ちゃん教室	22 子育て相談 介護者のつど い プラチナ体操	23	24 はじめての色 鉛筆画講座
25 	26 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	27	28	29 休館	30 休館	31 休館

☆ 参加者募集のご案内 ☆



親子でにこにこ！！



コロボックルの音あそび



音楽に合わせて体を動かしたり、お手玉やパラバルーンで遊んだり、親子のコミュニケーションをたっぷり楽しみましょう！

開催日) 2023年1月6日(金)

時間) 10:00~11:00

対象) 未就園児の親子

参加費) 300円

募集数) 10組

持ち物) 飲み物

12月1日(木) 申込受付開始

不織布マスクの着用をお願いします



ピアノ伴奏に合わせ、親子で一緒からだを動かしたり、小さな楽器でリズムをとったり、親子で音楽を楽しみましょう。

開催日) 2023年1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

持ち物) 飲み物

12月1日(木) 申込受付開始

不織布マスクの着用をお願いします



上記事業のお申込みはこちらのQRコードからお願いします ▶▶▶

(ホームページからはイベントの予約ボタンからお申込みいただけます)



◀ 12月・2023年1月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

2023年1月

日	月	火	水	木	金	土
1 休館 	2 休館	3 休館	4	5 子育て相談 プラチナ体操	6 親子でにこにこ！！	7 すまいる体操
8 スマホ相談会	9	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	18 赤ちゃん教室	19 子育て相談 プラチナ体操	20	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 はじめての色 鉛筆画講座
29	30	31				

初心者・シニアのためのスマホ相談会

開催日: 毎月第1日曜日

時間: 10:00~11:30

13:30~15:00

対象: シニア世代の方

定員: 各回3名 ※先着順

参加費: 無料

* 不織布マスクの着用と上履きの持参をお願いします *

講師: 小野恵嗣氏

(インターネットふれあい亭)

申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

電話: 045-750-5411 担当: 関

★毎月1日に、次月の参加の申込を

受け付けます。



* 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

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