



～ 地域包括支援センター通信 ～



2023年度 新講座計画中！

人生100年時代をいきいきと安心して過ごすためのお役立ち講座

地域包括支援センターでは、例年、「いきいきシニアセカンドライフ講座」として

人生100年時代！これからの生活を「いきいき」と安心して過ごしていただけるようお役に立てる講座を開催してまいりました。2023年度も、さらに皆様の生活に役立つ講座となるよう、タイトルを一新し楽しく学べる内容を計画中です。(全9回・単回参加可・参加費無料)



2022年度は、5月～2月の間に10回開催し、テーマは、「相続の基本」「介護が必要になった時」「認知症」「介護予防の口腔・栄養・体操」「高齢期の住まい・施設の選び方」「成年後見制度」「葬儀・お墓」「心と物の整理術」等でした。

皆さまの関心あるテーマを探り、よりよい講座開催を目指しています

..... **いきいきシニア講座ってどんな講座？**
2022年度12月・1月に開催した講座についてご紹介します。.....

< 2022年12月26日開催講座 >

相続・後見・民事信託の基礎知識を司法書士の先生から学ぶ講座でした。「人生100年時代に自分の希望を叶えるポイント」として次のアドバイスをいただきました。

- ✓ 自分で自分のことを決められなくなる前に自分の将来への思いをまとめる
→エンディングノート活用
- ✓ 自分の思いを誰に託すか考える →親族に？それとも専門家？
- ✓ 自分の思いを実現する方法・契約・ツールを検討（専門家への相談）
→遺言・任意後見・法定後見・死後事務委任・財産管理委任等
何か一つを選択するのではなく、それぞれの特徴を把握し検討する。

< 2023年1月24日開催講座 >

「葬儀について」がテーマでした。活発な質疑応答もあり、アンケートでは企画してほしいテーマとして「墓じまい」「霊園情報」などの関連テーマを挙げられる方も多く、次年度の開催テーマのひとつとして計画中です。

新講座は5月スタートの予定です。次号の紙面でご案内します。ぜひご参加ください！

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。

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

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 3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。可愛らしい花や木々の芽吹きに明るい春の季節が感じられる季節となりました。

新型コロナウイルスへの感染防止対応も少しずつ緩和されておりますが、引き続きご来館時には状況に応じた感染防止対策にご理解ご協力をお願い致します。



～ 夜間の施設利用 & 利用手続き変更について ～

<令和5年4月から>

月曜日～土曜日：9～21時 ※18時～21時の夜間利用予約がない場合は18時に閉館
(18～21時の優先予約は前月9日まで。自由予約は前月10～12日まで。)

詳細につきましては、ケアプラザまでお問合せ下さい。

日曜日・祝日：9～17時 ※夜間利用は出来ません。

横浜市のホームページ(夜間利用について)はこちらから



～ 福祉・保健に関する相談時間について ～

*ケアプラザニュース9・10月合併号でもお知らせしております。

月曜日～土曜日：9時～18時 日曜日・祝日：9時～17時

(年末年始12/29日～1/3日、及び毎月第2火曜日は休館)

上記以外の時間帯のケアプラザにかかる相談電話は、**看護師等が対応するコールセンター**に転送し、対応します。



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。

1月24日(火) 森中学校1学年の生徒150名、職員10名の方を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。今年も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、授業と変わらない形式で行われました。“認知症”という病気の仕組みや対応方法などの基礎知識を〇×クイズやDVDを通して学んで頂きました。DVD鑑賞では“認知症の方への接し方”について、“自分はこうしたい”“こんな対応はして欲しくない”等の感想を生徒の皆さんに発表して頂き、皆さんの細やかな気づきや優しさに関心・感激しました。

講座終了後、生徒の皆さんには沢山の感想文をいただき、ありがとうございました。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。

◇ 催し物のご案内 ◇

3月

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

☆ 参加者募集のご案内 ☆

マスターしよう！！フラダンス

対象：小学校低学年の障害を持っている
意思疎通が苦手な児童と保護者の方

日常の身体の動きとは違うフラダンスの
動きを楽しみながら習得していきます。振
り付けだけではなく曲の内容や動きの持
つ意味なども一緒に学びます。

開催日) 毎月第4日曜日

時間) 10:00~11:00

参加費) 300円

募集数) 数組 (追加募集)

持ち物) 飲み物

随時申込受付中

045-750-5411 担当:森田まで



親子でにこにこ！！

対象：未就園児の親子
(祖母・祖父との参加も大歓迎)

音楽に合わせて体を動かしたり、パラバ
ルーンやお手玉で遊んだり、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) 4月7日 (金)

時間) 10:00~11:00

参加費) 300円

募集数) 10組

持ち物) 飲み物

3月1日 (水) 申込受付開始

*お申込はこちらから▶▶▶



《 3月・4月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1 すまいる体操
2	3 健康サポート 体操	4	5 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	6 子育て相談 プラチナ体操	7 親子でにこに こ！！	8
9	10 おんぶの輪♪	11 休館日	12	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 赤ちゃん教室	20 子育て相談 プラチナ体操 行政書士によ る個別相談会	21	22
23 マスターしよ うフラダンス 30	24	25	26	27 子育て相談 プラチナ体操	28	29

フットサル《COSMOS》ボランティアさん募集

《COSMOS》とは・・・

現在、就労している知的障害者の余暇支援として
フットサルを行っています。

参加者と一緒に楽しく練習やミニゲームに参加し
てくださるボランティアの方を募集しています。

- ・福祉活動に興味のある方大歓迎
- ・性別、資格、運動経験不問、年齢18歳以上

日時：毎月一回 日曜日

時間：8:45 ~ 11:00

場所：磯子スポーツセンター

問合先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

045-750-5411 (Tel)

担当 森田まで



* 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