



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

～ 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。暖かい春の日差しが眩しい、心地良い季節となりました。



新型コロナウイルスへの感染防止対応も緩和され、日常生活のスタイルにも変化がみられるこの頃ではありますが、ご来館時には引きつづき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。

自主事業のご案内

はじめての 色えんぴつ画講座

ぬり絵からはじめて、写真のトレース画を色えんぴつで描きます。

開催日: 6月～12月
第1・3木曜日
時間: 13時～14時30分
対象: 地域の方
定員: 8名(先着順・登録制)
参加費: 300円
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
持ち物: 色鉛筆・練消しゴム
4月12日(水) 申込受付開始
窓口&電話にて 045-750-5411

写真  →  絵

リズムに乗って いきいきエクササイズ

楽しいエクササイズで生き生きと動ける筋力を保持しましょう!

開催日: 毎月第1水曜日
(5月・1月は休み)
時間: 10時～11時
対象: 50代・60代の女性
定員: 10名
参加費: 300円
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
持ち物: 上履き、飲物、バスタオル
毎月1日に次月分の申込受付開始
窓口&電話にて 045-750-5411

介護者のつどい

先輩介護者さんや同じ悩みを抱えている介護者さんと介護の悩みや心配事をお話してみませんか。

開催日: 4月27日(木)
時間: 13時30分～15時
定員: 特になし
参加費: 無料
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
***事前のお申込みは必要ありません。どなたでも自由にご参加下さい。**
次回は5月25日(木)開催です

《 かがやきライブ講座 》

【第1回目】 フレイル総論

～ 介護予防講座～

フレイルを知って学んで予防しましょう。体力測定もあります。

開催日: 5月23日(火)
時間: 13:30～15:00
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
4月23日(日)より申込受付開始

新任のご挨拶



生活支援体制整備事業
コーディネーター 今井 秀行

この度、生活支援コーディネーターとして屏風ヶ浦地域ケアプラザに配属となりました今井秀行と申します。地域の皆様が安心して楽しく過ごせる様、日々精進して参りますので宜しくお願い致します。

退任のご挨拶



生活支援体制整備事業
コーディネーター 関 洋子

2006年11月1日に屏風ヶ浦地域ケアプラザが開所してから、デイサービスに6年、地域ケアプラザに10年間務めさせていただきました。長い間続けて来られたのは、地域の皆様のあたたかい言葉や笑顔とご協力があったからだと思います。たくさんの地域の皆様に支えていただき、皆様と同じ時間を過ごし、活動させていただいたことを心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

～ 地域包括支援センター通信 ～

“もしも”のこと、考えてみませんか?



もしも治らない“病気”や“認知症”などになったら…。
もしも自分の言葉で気持ちを伝えられなくなったら…。

そんな、もしものために… **「もしも手帳」**

「もしも手帳」とは…

簡単な3つの質問に答えるだけで
どのような医療やケアを望んでいるか伝えられる
手帳です。

「もしものことなんて考えたくない。」「まだ考えるには早い。」と思うかも知れません。しかし、「もしも」の時がいつ訪れるかは、誰にもわからないものです。



3つの質問

- 1、“もしも” 治らない病気などになり、自分の気持ちを伝えられなくなったら、どんな治療やケアを受けて過ごしたいですか?
- 2、“もしも” 治療やケアについて、自分で決められなくなったら、代わりに誰に話し合っしてほしいですか?
- 3、“もしも” 治らない病気などになったら、どこで過ごしたいですか?

気持ちが変わったら何度でも書き直して良いのが「もしも手帳」。もしもの時を想像し、元気なうちに自分の“望み”や“考え”を書き残しておくことで「〇〇さんはこんなことを望んでいます。」「こんな風に考えていました。」を家族等が代わりに医療従事者や介護スタッフへ伝える事ができます。家族等が「まさか。」「困った…。聞いておけば良かった…。」とならないようにするだけでも、心配事を減らしてくれます。想いを伝えられる“今”だからこそ、考えておきましょう。

「もしも手帳」はケアプラザにあります。

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

ご相談受付はこちら



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

◇ 催し物のご案内 ◇

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1 すまいる体操
2	3 スマホ学習 サロン	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 おんぷの輪♪	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 ・コロポックル の音あそび ・スマホ学習サ ロン	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 ょうフラダンス	24	25	26	27 ・子育て相談 ・介護者のつどい ・プラチナ体操	28	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 ・健康サポート 体操 ・スマホ学習 サロン	2	3	4 プラチナ体操	5 	6 すまいる体操
7	8 おんぷの輪♪	9 休館日	10	11 ・子育て相談 ・プラチナ体操	12 多目的ホール 開放デー	13
14 	15 ・コロポックル の音あそび ・スマホ学習サ ロン	16	17 赤ちゃん教室	18 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・行政書士によ る個別相談会	19 サロン梅の里	20 すまいる体操
21	22	23 かがやき ライブ講座	24	25 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	26	27
28 マスターしよ うフラダンス	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ます。おもちゃや簡易すべり台などで親子で思い思いに楽しい時間をお過ごしください。

開催日) 5月12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) お子様の外出セット

4/1より
申込受付開始



*お申込みはこちらから ▶▶▶

《 わくわくキッズ 》

屏風ヶ浦保育園・ゆめの森保育園と一緒に開催する「わくわくキッズ」が3年ぶりに復活！

令和5年度は・・・

「体をつかって遊ぼう」と「離乳食講座」の2つの事業を予定しています。「体をつかって遊ぼう」はとても人気のサイバーホイールやトランポリンなどを使って遊びます。「離乳食講座」は保育園の調理師さんがとても丁寧に教えてくれます。日程や詳しい内容が決まり次第、ケアプラザニュースの紙面でお知らせいたします。

～ ケアプラザからのお知らせ ～

<令和5年4月から開館時間が変わります。>

月曜日～土曜日 ※18時～21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。

詳細につきましては、ケアプラザまでお問合せ下さい。

* 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

コロポックルの音あそび

ピアノや鍵盤ハーモニカの演奏に合わせて親子で一緒にからだを動かしたり、タンバリンや鈴でリズムをとったり、親子で一緒に音楽を楽しみましょう！

開催日) 5月15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) 300円/2名1組

(1名追加毎に100円プラス)

4/1より
申込受付開始



*お申込みはこちらから ▶▶▶

《 出前教室(健康体操) 》

磯子スポーツセンター主催

自宅でも実践できる健康体操です。

事前予約なし。当日のお申込みでOK！

日時: 毎月第4月曜日 10:00~

対象: 中高年の方対象

定員: 20名

参加費: 500円

場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

動きやすい服装と室内シューズを

ご用意ください。