



屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 11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。暑すぎた夏から過ごしやすい秋の気候となりましたが、インフルエンザなど感染症に注意が必要な季節でもあります。ご来館時には状況に応じた対応にご理解ご協力をお願い致します。また、引き続きラウンジでの長時間の滞留はお控えいただき、1時間程度のご利用をお願い致します。

たくさんの方のご来館をお待ちしております

文化祭

11月12日(日) 10:30～14:30

ホームページ

11月より
ホームページがリニューアルされます

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



～ 11月の講座案内 ～



かがやきライフ講座

やさしい介護入門

～介護保険サービスについて～

介護サービスや支援の利用、福祉用具(デモンストレーションあり)について学びます。

開催日: 11月28日(火)
時間: 13:30～15:00
対象: 地域の方
定員: 25名(先着順)
参加費: 無料
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

申込受付開始: 10月28日(土)
申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
045-750-5411(電話又は窓口)

主催: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
地域包括支援センター



フレイル予防講座

健康寿命の延伸をめざして
～低栄養について～

加齢に伴い食が細くなると、体力や免疫力が低下します。バランスの良い食事健康を維持しましょう。実習&試食もあります。

開催日: 11月30日(木)
時間: 13:30～14:30
対象: 60歳以上の方
定員: 20名(先着順)
参加費: 無料
持ち物: 三角巾(バンダナ)・マスク
場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
申込受付開始: 11月1日(水)
申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
045-750-5411(電話又は窓口)

主催: 磯子区食生活等改善推進員会
共催: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

～ 地域包括支援センター通信 ～

介護の悩みは介護をしている人が一番わかる

介護をしていると様々な課題に直面し、悩みを抱えることがあります。専門家に相談することで解決できる悩みがあれば、そうではない悩みもあります。悩みを1人で抱え込んでしまうと、「こんなに辛いのは自分だけなのかな…」と考えてしまいます。

介護を1人で抱えて、そのために仕事を辞めたり、趣味の時間をセーブしてしまう、人付き合いの機会や自分の時間が失われていくうち、孤独を感じてしまう…

そんな時には「介護者のつどい」に参加してみませんか？

介護者のつどいとは

- 同じ悩みを共有できる仲間と出会える
- 「悩みを抱えているのは自分だけじゃない。」と知ることで気持ちが軽くなる。
- 介護を経験しているからこそ共感し合えることで、悩みを解消する糸口が見つかることがある。

ケアプラザでは毎月第4木曜日に「介護者のつどい」を開催しております。

(12月は休会です)

お申し込みの必要はありません(11月は講演会のため、お申し込みが必要です)。介護をしている方、介護経験のある方ならどなたでも自由にご参加いただけます。悩みを解消するには「人に話すこと」が有効です。

「介護者のつどい」に参加することで少しでも気持ちが楽になり、「また頑張ってみようかな。」と前向きな気持ちになってもらいたいと思います。

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。

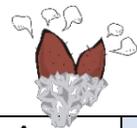
横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

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: 中村(看護師) 萩原・堀(社会福祉士)
久守(主任ケアマネジャー)

◇ 催し物のご案内 ◇

11月



日	月	火	水	木	金	土
			1 リズムに乗っていきいきエクササイズ	2 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色えんぴつ画講座	3 文化の日 	4 すまいる体操
5	6 ・健康サポート体操 ・スマホ学習サロン	7 わくわくキッズ	8 0歳、1歳、2歳のみんな、一緒にあそぼう	9 ・子育て相談 ・プラチナ体操	10 多目的ホール開放デー	11
12 文化祭 10:30~14:30	13 おんぶの輪♪	14 休館日	15 あかちゃん教室	16 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色えんぴつ画講座	17 サロン梅の里	18 すまいる体操
19 パパの子育て支援講座	20 ・コロボックルの音あそび ・スマホ学習サロン	21	22 行政書士による個別相談会	23 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	24	25
26 マスターしようフラダンス	27	28 かがやきライフ講座	29	30 ・子育て相談 ・フレイル予防講座		

◀ 11月・12月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1 親子でにこにこ!!	2 すまいる体操
3 コロボックルの音あそび	4 ・健康サポート体操 ・スマホ学習サロン	5	6 リズムに乗っていきいきエクササイズ	7 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色えんぴつ画講座	8 多目的ホール開放デー	9
10	11 おんぶの輪♪	12 休館日	13	14 ・子育て相談 ・プラチナ体操	15 サロン梅の里	16 すまいる体操
17	18 スマホ学サロン	19	20 あかちゃん教室	21 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色えんぴつ画講座 ・個別相談会	22	23
24 フラダンス 31 休館	25 	26	27	28 子育て相談	29 休館 	30 休館

☆ 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。小さいお子さん用の滑り台やおもちゃなどで思い思いに自由にお過ごしください。ママ同志のコミュニケーションの場として、また親と子のひろば「だっこ」さんのスタッフさんとのコミュニケーションも楽しいですよ。

開催日) 12月8日(金)
時間) 10:00~11:30
対象) 未就園児の親子
募集数) 10組
参加費) 無料

11/1より
申込受付開始



*お申込みはこちらから ▶▶

コロボックルの音あそび



ピアノや鍵盤ハーモニカの伴奏に合わせてママやパパと一緒に体を動かしたり、小さなタンバリンや鈴などを使ってリズムをとったりと親子で音楽を楽しみましょう。通常は月曜日開催ですが、12月は日曜日開催(クリスマスコンサート)となっていますので、是非ご家族と一緒にどうぞ!!。

開催日) 12月3日(日)
時間) 10:30~11:20
対象) 0歳~未就園児の親子
募集数) 15組
参加費) 2人1組300円
*1人追加ごとに別途100円

11/1より
申込受付開始



*お申込みはこちらから ▶▶

パパの子育て支援講座

『絵本の読み聞かせ&ワークライフバランス』

パパだからこそできることや、子育てのヒントなど、現役パパ講師から学びましょう!! パパとお子さんの2人、パパとママとお子さん3人での参加もOKです。役立つ楽しい子育て講座です。



開催日) 11月19日(日)
時間) 10:30~12:00
対象) 0歳~未就園児の親子
募集数) 8組



*お申込みはこちらから ▶▶

◀ 汐見台地区 ▶ ふれあい寄席

10月9日(月)、汐見台地区社会福祉協議会主催の「ふれあい寄席」が開催されました。滝川鯉丸さんを演者に迎え、大勢の皆さんが鯉丸さんの落語を堪能しました。



◀ 屏風ヶ浦地区 ▶ 地区別委員会

9月26日(火)、スイッチ ON 磯子屏風ヶ浦地区推進委員会主催の「地区別委員会」が<コロナ禍を経て再開した行事>をテーマにグループワークを中心に話し合いが行われました。



* 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。

<URL> 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。

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

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

