



～ 地域包括支援センター通信 ～

認知症について正しく知ってみんなで支えるまちづくり

～大切なことは「周囲の理解と社会とのかかわり」～

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると推計されています。認知症と診断されても自分らしく暮らすために、地域社会が認知症を正しく理解し、誰もがなるかもしれない身近な病気として備えることは共通の課題です。

2023年6月には【認知症基本法】が成立し、認知症の人が希望を持って暮らすには「周囲の理解や社会との関わり」こそが大切とされています。

認知症の本人や家族の抱える困りごとは、当人にしか分かりえないことが多くあります。しかし、今やその困りごとは他人事ではなく、身近な家族や自分自身に起こるかもしれません。認知症を正しく理解し、自分のできることを行うことが、自分や自分の大切な人が将来暮らしやすくなるまちをつくることにつながります。

【認知症の人の気持ちと接し方】

認知症の本人は、少しずつ覚えられなくなっていく自分に気付き、戸惑い、不安感を抱えています。

「何かがおかしい」と最初に気付くのは、本人です。そして、誰よりも苦しいのも、悲しいのも本人です。周りの人がその気持ちを受け止め、**①驚かせない、②急がせない、③自尊心を傷つけない、④否定しない、**ように接することが大切です。

認知症の人との接し方

“3つのない”プラス1▶

認知症の人との接し方「7つのポイント」

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない
- 4 否定しない

- 1 まずは、さりげなく様子を見守る
- 2 自然な笑顔で、余裕を持って
- 3 できるだけ1人で声をかけ
- 4 声をかけるときは、相手の視野に入ってから
- 5 相手と視線を合わせてやさしい口調で
- 6 おだやかにゆっくり、はっきりと
- 7 せかさず、相手の言葉に耳を傾けて

引用：横浜市認知症サポーター養成講座
みんなで学ぶ認知症テキスト

【認知症について学ぶには ～認知症サポーター養成講座】

認知症についての正しい知識や認知症の方にどのように接したらよいか等を学ぶ講座です。ご希望により出前講座もできます。（おおむね90分程度・無料）詳しくはケアプラザへ

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）

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 9・10 合併号



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。まだまだ新型コロナウイルス感染症感染者の人数が上昇している状況を鑑み、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、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。



～ 文化祭のご案内 ～

日時：11月12日（日）10時30分～14時30分

猛暑が続いた夏から、少し秋めいてほっとするこの頃になりました。当ケアプラザでは地域の皆さまや貸室利用団体の皆さま、様々な活動を支えて下さっているボランティアの皆さまなど大勢の皆さまからのご協力のもと4年ぶりの文化祭を開催する運びとなりました。歌あり、踊りあり、楽器演奏あり、そして美味しいものや小物などの販売もあります。展示や体験など盛り沢山の内容を予定しております。そして今年も、横浜交通開発株式会社による実際に道路を走っている路線バスを使っでの交通安全教室が開催されます。お楽しみに！！

キッズコーナー・地域の作業所の皆様による物品販売・歌やフラダンス、楽器演奏・作品の展示・路線バスの交通安全教室（はまりんも来るよ！）など様々な催しを企画中です。




《 自主事業のご案内 》 申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 045-750-5411

0歳、1歳、2歳のみんな
一緒にあそぼ～！！

主任児童員さん達と一緒に楽しくあそびましょう

開催日：11月8日（水）
時間：10：00～11：00
対象：0～2歳までの未就園児親子
定員：10組（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1日（日）

お申込みはこちらから 

始めてみませんか？
（人）（生）（会）（議）

講師：磯子区在宅医療連携拠点 相談室かけはし
訪問看護師・相談員 河村朋子氏
看護師・相談員 福光礼子氏

開催日：10月24日（火）
時間：13：30～15：00
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 9月24日（日）



◇ 催し物のご案内 ◇

10月



日	月	火	水	木	金	土
1	2 ・健康サポート体操 ・スマホ学習サロン	3	4 リズムに乗っていきいきエクササイズ	5 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・はじめての色えんぴつ画講座	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	12 ・子育て相談 ・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 ・スマホ学習サロン	17	18 あかちゃ教室	19 ・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	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 かがやきライブ講座	25	26 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつどい	27 祭 主催：みもざさろん	28
29	30	31				

《 10月・11月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

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 	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	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 父親育児支援講座	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 かがやきライブ講座	29	30 ・子育て相談 ・フレイル予防講座		

☆ 参加者募集のご案内 ☆



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～

家族で参加できる楽しい子育て講座です。絵本の読み方や子育て体験談など、現役パパ講師から子育てのコツを学びましょう！

開催日)11月19日(日)

時間)10:30~12:00

対象)0歳~未就園児までの親子

参加費)無料

募集数)8組 10/1 受付開始

*お申込みはこちらから ▶▶▶



リズムに乗って
いきいきエクササイズ



いつまでも元気に動ける身体づくりを目指し、さまざまな要素を取り入れたエクササイズを音楽のリズムに合わせて行います。

開催日)11月1日(水)

時間)10:00~11:00

対象)50代・60代の女性

参加費)300円

募集数)15名 10/1 受付開始

持ち物)室内履き・飲み物・バスタオル

申込先: 045-750-5411 電話又は窓口にて

《 地域のイベントに参加しました 》

屏風浦小学校

～ ほっと・ナイト・夢まつり ～

8月26日(土)に屏風浦小学校学校運営協議会主催「ほっと・ナイト・夢まつり」が4年ぶりの開催となり、当ケアプラザも「キャラメルポップコーン」販売で参加させていただきました。今年は開催時間を例年よりも短くしての開催でしたが、お馴染みとなりました「キャラメルポップコーン」は30分で完売となりました。たいへん盛況で楽しい時間でしたが、今年とはかく暑くて暑くて早々に店じまいとなりました。

汐見台自治会連合会

～ 汐見台 夏まつり ～

8月26日(土)汐見台自治会連合会&汐見台夏まつり実行委員会主催の汐見台夏まつりが4年ぶりに開催されました。汐見台中学校吹奏楽部の演奏や歌、チアダンス、和太鼓やお囃子、盆踊りと盛り沢山のイベントが行われました。とても賑やかだった出店、大勢のキッズが喜んだバルーンアートなど、とても盛況なお祭りとなりました。ケアプラザ職員も微力ながら、一緒にお手伝いをさせていただきました。

< 開館時間について >

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。

<URL>

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

