

☆ 自主事業&催し物カレンダー ☆

色の見分け方

地域包括支援センター

地域・一般

子育て

障 害

1月	日	月	火	水	木	金	土
					1 休館	2 休館	3 休館
4	5 5 健康サポート体操	6	7 リズムに乗って いきいきエクササイズ	8 プラチナ体操	9 多目的ホール開放デー	10	
11	12	13 休館日	14	15 プラチナ体操	16 サロン梅の里	17	
18 COSMOS	19 スマホ相談会 コロポックルの音あそび	20	21 行政書士による 個別相談会	22 プラチナ体操 介護者のつどい	23	24	
25	26	27 珈琲わびさび庵	28	29	30	31	

2月	日	月	火	水	木	金	土
1	2 スマホ相談会 健康サポート体操	3	4 リズムに乗って いきいきエクササイズ	5 プラチナ体操	6 親子でにこにこ！	7 すまいる体操	
8 認知症サポーター 養成講座	9 おんぶの輪♪	10 休館日	11	12 プラチナ体操	13 多目的ホール開放デー	14	
15	16 スマホ相談会 コロポックルの音あそび	17	18 行政書士による 個別相談会	19 プラチナ体操	20 サロン梅の里	21 すまいる体操	
22 COSMOS	23	24 珈琲わびさび庵	25	26 介護者のつどい プラチナ体操	27	28	

3月	日	月	火	水	木	金	土
1 コロポックルの音あそび	2 スマホ相談会 健康サポート体操	3	4 リズムに乗って いきいきエクササイズ	5 プラチナ体操	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 プラチナ体操	13 多目的ホール開放デー	14	
15 COSMOS	16 スマホ相談会	17	18 行政書士による 個別相談会	19 プラチナ体操	20	21 すまいる体操	
22	23	24 珈琲わびさび庵	25	26 プラチナ体操 介護者のつどい	27	28	
29	30	31					

# 屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 冬号



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：城戸亜希子

## 《 新年のご挨拶 》

新年あけましておめでとうございます。旧年中は地域の皆さまの温かいご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。本年も「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指し、子どもから高齢者、世代を超えて交流できる場を広げてまいります。

また、ケアプラザならではの様々な取り組みを一層充実させ、皆さまの暮らしに寄り添う存在であり続けたいと存じます。

新しい一年が、皆さまにとって健やかで笑顔あふれる年となりますよう、職員一同、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

所長 城戸亜希子



## ～ 事業・講座のご案内 ～

😊 参加お待ちしております 😊

### 珈琲わびさび庵

### スマホ相談会

### シニアのためのスマホ写真講座

初心者の方向けのコーヒーの淹れ方講座です。講義と実践で美味しいコーヒーを淹れましょう。そのあとは、のんびりコーヒータイムはいかがですか♪美味しいお茶菓子付きです。

開催日)毎月第4火曜日  
1/27日、2/24日、3/24日  
時間)10:00～12:00  
対象)地域の65歳以上の方  
参加費)300円(お菓子代込)  
募集数)10名 前月15日 受付開始

持ち物)エプロン、ハンドタオル  
☕ ☕ ☕ ☕ ☕ ☕

スマホを持っているけど、アプリの入れ方・LINEの操作の仕方・タクシーの呼び方等、お困りの方のご相談をマンツーマンでお受けします。お申込みお待ちしております。

開催日)1月19日、2月2・16日  
3月2・16日 全て月曜日  
時間)13:30～15:00  
対象)地域の方  
参加費)100円  
募集数)5名  
前月15日 受付開始

応募多数の場合は抽選となります  
持ち物)筆記用具、ご自分のスマホ  
充電を満タンにしてお持ちください。

秋に開催し好評だった企画が帰ってきます！スマホカメラで、楽しくきれいな写真を撮って毎日の散歩をより楽しく。今回のテーマは『桜』です。桜を撮るコツを学びましょう。

開催日)全2回で開催  
3月下旬予定  
決定次第お知らせします  
対象)65才以上の  
地域にお住まいの方  
参加費)各回300円(保険料込)  
募集数)10名

持ち物)飲み物、ご自身のスマホ  
充電を満タンにしてお持ちください。

上記講座は電話または窓口でお申込みいただけます。 電話:045-750-5411(ケアプラザ)

### はじめてのポッチャ

### 親子でにこにこ！！

ポッチャのルールや楽しみ方をゆっくり丁寧に講習します。老若男女誰でも楽しめるポッチャでワイワイと楽しい時間を過ごしましょう！！

お申込み  
QRコード

電話や窓口からもお申し込みいただけます。  
電話:045-750-5411

開催日:第3火曜日(4～9月)  
時間:10時～11時30分  
対象:地域にお住まいのポッチャが初めての方  
定員:18名(先着)  
参加費:無料  
持ち物:上履き  
※ちょっとだけ体験したことがある方もご相談下さい。  
申し込み受付開始:3/1(日)

パラバルーンで遊んだり、とんだり跳ねたり、音楽に合わせて体をゆらしたり、親子で一緒に楽しい時間をすごしましょう。

お申込み  
QRコード

※お子さまのお名前・月齢の入力をお願いいたします

開催日:毎月第1金曜日  
時間:10時～11時  
対象:歩き始め～未就園児の親子  
定員:12組(先着順)  
参加費:300円  
持ち物:上履き(靴下可)  
電話や窓口からもお申し込みいただけます。  
電話:045-750-5411



## 《 地域包括支援センター通信 》

人生の最期の医療とケアを考える  
「もしも手帳」でもしもの時を話し合ってみませんか？

「もしも手帳」  
「救急あんしんカード」  
無料で配布しています

### ■「もしも手帳」って？

命にかかわるような病気に見舞われると、自分の気持ちを伝えることが難しくなります。そんな人生の最期のときに自分がどこでどのような医療やケアを受けたいのか、もしも手帳にある三つのシンプルな質問に答えることで自分の気持ちを伝えることができます。

「そんなことはまだ早い」とお考えかもしれませんが、年齢にかかわらず、急病や事故等はいつ起こるかわかりません。

「元気なうちに」「自分自身で」考えることがポイントです。  
気持ちは変化するかもしれず、節目で気持ちを見つめなおすことも大切です。

まず、今の自分が思っていることをご家族や身近な人と話し合うきっかけに活用してみてもいかがでしょうか。



◆「もしも手帳」のカバーの中に「救急あんしんカード」もセットでお渡ししています。おくすり手帳や診察券と一緒にいれておくとう便利です。救急車を呼んだ時など、救急隊が確認することで、適切な医療機関への搬送や迅速な応急処置に役立ちます。



★磯子区 エンディングノートも無料で配布しています。  
エンディングノートは今の自分自身を見つめなおすことで、「自分らしく生きる」ことを考え、整理することができます。  
また、大切な人へ意思を伝えるメッセージにもなります

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。

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: 萩原多香子(社会福祉士)  
中村朋子(看護師)  
松村泰恵(主任ケアマネジャー)

【包括エリア】 汐見台1～3丁目、  
森2丁目～6丁目、森が丘1～2丁目、  
中原1丁目～4丁目、新中原町

## 今年度の文化祭も、大勢の皆さまにご来場いただきました

11月9日(日)、2025年度の文化祭も無事に開催することが出来ました。当日は悪天候だったため、皆さまに来ていただけるのかどうか大変心配でしたが、大勢の方にご来場いただきほっと胸をなでおろした一日となりました。小さなお子様からご高齢の方までたくさんの皆さまにご来場いただきました。ご協力いただいた森浅間神社神田囃子森保存会の皆さま、横浜交通開発(株)の皆さま、出店して下さった皆さま、出演して下さった貸室団体の皆さま、作品を展示して下さった皆さま、お手伝いをして下さったボランティアの皆さま、屏風浦小学校4年2組の皆さま、そしてご来場していただいた大勢の皆さまに感謝いたします。今年度も文化祭を通して地域の皆さまに支えられて運営が出来ているということを実感する時間となりました。



## ～ 地域包括支援センター 講座＆事業のご案内

### 豊かな将来のために 知っておきたいお金のは

(屏風ヶ浦・汐見台地区消費生活推進員会 共催事業)

開催日: 3月6日(金)  
時 間: 13:30～15:00  
対 象: 地域の方どなたでも  
参加費: 無料  
場 所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
講 師: J-FLEC(金融経済教育推進機構)  
佐藤 弘樹氏  
2月6日(金) 申し込み受付開始

### 介護者のつどい

《 参加費: 無料 》 《 申し込み不要 》

開催日: 2月26日(木)  
時 間: 13:30～15:00  
場 所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ  
講 師: 泉 京子氏(認知症の方と家族の会)  
介護者のつどいとは、今介護をされている方や、介護経験のある方たちと一緒に同じ時間を共有してそれぞれの悩みや今後のことなどいろいろなことを話し合える場です。今回は講師を迎えて開催します。どなたでも自由にご参加いただけます。

### \* 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](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

