

## 4月から新しい職員体制で始まっています

### 副所長 落合水紀恵が着任しました

新年度に着任いたしました、落合水紀恵と申します。これまで永年、訪問介護の事業に携わってまいりました。前所属が上大岡でしたので、地域には馴染みはございますが、デイサービスは初めての経験のため、毎日が勉強の日々です。今後も地域やお客様と向き合い、明るく元気なデイサービスにしていきたいと思っております。どうぞ皆さま、ご指導賜りますようお願い申し上げます。



令和8年度 地域包括支援センターは、主任ケアマネジャー/佐々木敬子 保健師/井関 光貴・澤田 摩季、社会福祉士/菊地 亮・片山 奈津子の5人体制で頑張ります。

社会福祉士 針馬は4月に異動になりました。「皆さんにお世話になりました。これまでどうもありがとうございました。」

5人で頑張ります



### いのちとくらしのフェスティバル

5/17(日)港南ふれあい公園・区役所・ケアプラザを会場に開催された「いのちとくらしのフェスティバル」が開催されました。医師、薬剤師、看護師といった医療関係、高齢者・障害児者支援をしている福祉関係、更にドクターカーや起震車などもあり、親子が楽しめるイベントになりました。ケアプラザも絆マフ・視覚障害についてのブースを出し、触ったり、学んだりでたくさんの方に知っていただけました。



↑着ぐるみとクリニックラウンが記念撮影

シラハマがあなたの町にいくよ!

### 《生活支援コーディネーターの街歩き》

色カルタはご存じですか? 100色のカードからお題で連想した色を選んでいただき、なぜ選んだかを話していただくものです。認知症の方でも誰でもできます。先日ある町内会のサロンで「故郷の色は?」というお題から参加者同士もはじめて聞いた話、普段は聞けない話を聞くことができお話に花が咲きました。ぜひやってみてほしいという方がいらっしゃれば、私が同わせていただきます♪



## 福祉総合相談窓口地域包括支援センターより

どんなささいなことでもお気軽にご相談ください。

- 福祉に関するご相談をお受けし、必要なサービスや関係する機関につなげます。
- 介護保険認定や行政サービスの申請を受け付けています。
- ケアプラザへの来所が難しい方には、ご自宅へ訪問します。



詳しくは、まずお電話にてお問い合わせください。

### 「ハマトレの会」

坂道の多い横浜に於いて、歩くということは生活していく上で非常に大事な様子になります。その筋力を保つために作られたのは「ハマトレ体操」です。

港南中央地域ケアプラザでは昨年講師を呼んで、ハマトレ講座を行いました。今年度は継続して身近なところで行えるよう、より多くの地域の方へ広げるため、「ハマトレの会」を月1回開催しています。

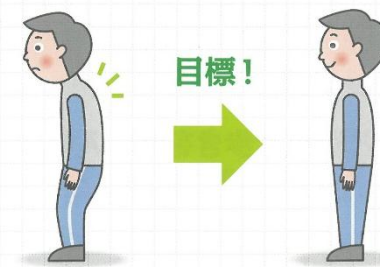
ハマトレでは下図の猫背改善・股関節伸展に加えて、傾き改善・足と足関節・バランスを5つの要素として、それを鍛える体操を行います。

猫背改善

### 背中動きを高めましょう

ねらい

背中が丸まっていませんか? 猫背の改善を目指します。

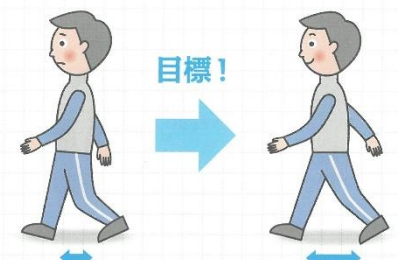


股関節伸展

### 股関節をしなやかに、歩幅アップ

ねらい

歩幅が狭くなっていませんか? 歩幅を広げます。



今後の予定

6月1日(月)  
7月9日(木)  
10~11時  
2階多目的ホールで開催

歩くのが遅くなったと言われませんか? 「気が付いたら、人の群れの後ろの方になっている」と感じた方、ぜひ「ハマトレの会」にご参加ください。体操と脳トレを楽しむことができます。(申込不要・参加費不要)

### 暑熱順化(しょねつじゅんか)という言葉を知っていますか?

今年は5月中旬から真夏のように暑い日が続いています。身体が暑さに慣れず、体温を放散できないまま過ごしていると、「熱中症」になるリスクが上がります。

そのリスクを下げるのが「暑熱順化」です。具体的には、体が暑さに慣れ、汗をかきやすい身体を作ること。日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には2週間かかるということなので、ぜひ、早いうちからこれらの活動をおこないましょう。



↑水分負債が積み積もって熱中症になります。こまめな水分補給を

☆☆港南中央地域ケアプラザ事業予定表☆☆

|         |              |                      |              |                         |              |  |                               |                             |
|---------|--------------|----------------------|--------------|-------------------------|--------------|--|-------------------------------|-----------------------------|
| 2026 6月 |              | 日曜日                  | 月曜日          | 火曜日                     | 水曜日          | 木曜日                                      | 金曜日                           | 土曜日                         |
| 31      | 01<br>ハマトレの会 | 02<br>クラブコットン<br>虹の会 | 03<br>赤ちゃん教室 | 04                      | 05<br>おはなしの風 | 06<br>そよかぜふれ<br>あいまつり                    | 07                            | 08<br>貸室点検日                 |
| 09      | 10           | 11<br>ハレルヤ<br>元気玉の会  | 12           | 13<br>エンジョイライフ<br>囲碁クラブ | 14           | 15<br>シルバーフラダンス<br>セカンドライフ港南中央<br>グループリー | 16<br>絆マフの会<br>クラブコットン<br>虹の会 | 17<br>花みずき押花倶楽部<br>司法個別相談   |
| 18      | 19<br>ふらっと   | 20<br>ささげひまわりサロン     | 21           | 22<br>どれみの森/くれよん        | 23<br>虹の会    | 24                                       | 25                            | 26<br>どれみの森/どんぐり<br>ふらっとほーむ |
| 27      | 28           | 29<br>ゆらりんころりん       | 30           | 01                      | 02           | 03                                       | 04                            |                             |

|                      |            |                       |               |   |                               |                |                      |                             |
|----------------------|------------|-----------------------|---------------|---|-------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------|
| 2026 7月              |            | 日曜日                   | 月曜日           | 火曜日   | 水曜日                           | 木曜日            | 金曜日                  | 土曜日                         |
| 28                   | 29         | 30                    | 01<br>赤ちゃん教室  | 02  | 03<br>おはなしの風                  | 04<br>エンジョイライフ | 05                   | 06                          |
| 07<br>クラブコットン<br>虹の会 | 08         | 09<br>元気玉の会<br>ハマトレの会 | 10            | 11<br>シ<br>囲碁クラブ                                | 12                            | 13<br>貸室点検日    | 14<br>にっこりひろば<br>虹の会 | 15<br>花みずき押花倶楽部<br>司法個別相談   |
| 16                   | 17<br>ふらっと | 18<br>ささげひまわりサロン      | 19<br>えんがわカフェ | 20<br>海の日<br>シルバーフラダンス<br>セカンドライフ港南中央<br>グループリー | 21<br>絆マフの会<br>クラブコットン<br>虹の会 | 22             | 23<br>おまつひろば         | 24<br>どれみの森/どんぐり<br>ふらっとほーむ |
| 25                   | 26<br>歌声喫茶 | 27<br>どれみの森/くれよん      | 28<br>虹の会     | 29<br>ドリームカフェ                                   | 30                            | 31             | 01                   |                             |



令和8年5月発行 第109号

港南中央  
地域ケアプラザ

# それいゆ通信

地域版

発行：(福)横浜市福祉サービス協会 横浜市港南中央地域ケアプラザ 所長 鈴木 公子  
TEL 045-845-4100 FAX 045-845-4155  
住所 〒233-0003 港南区港南4-2-7  
HP アドレス: <http://www.hama-wel.or.jp/office/kounanchuou/>



## そよかぜふれあいまつり

6月6日(土) 10~12時 @ ケアプラザ近隣5施設

参加費 100円でヨーヨー釣り、射的が楽しめます!!



## ～講座のお知らせ～

| 事業名   | 開催日時                    | 対象              | 参加費  | 申込方法他            |
|---|-------------------------|-----------------|------|------------------|
| <あそび隊と一緒に<br>親子であそぼう><br>ゆらりんころりん                     | 6月29日(月)<br>10:30~11:30 | 0~2歳児親<br>子 18組 | 300円 | 現在受付中<br>電話又は来所で |
| <毎月第1金曜日に開催><br>おはなしの風<br>ボランティアによる絵本の<br>読み聞かせ・手遊びの会 | 7月3日(金)<br>10:30~11:00  | 未就園児と保<br>護者    | 無料   | 申込不要             |



## ふらっとほーむ

毎月第4金曜日

<ふらっとほーむ> 13:00~14:30

「最近身体の調子や何となく様子が変わってきた」  
「今まで通りの生活するのが大変になっている」等々の  
お話をお聞きするサロンです。『いっぱいお話を聞いて  
もらったのが嬉しい』と好評です。お気軽にどうぞ。



参加費  
お茶代 100円



「ひまわりホルダー」をお持ちの6月、7月生まれの方!  
更新の連絡をお願いいたします!

6月、7月お誕生月の方は、登録内容に変更のない場合でもケアプラザまでお知らせください。【問い合わせ先 845-4100】(更新無料)