

カルチャー広場

9月 9月8日(金)
午後1:30~3:30

内容: ソープカービング
参加費: 700円
申込み: 8月15日(火)
午後1:30~



10月 10月13日(金)
午前9:30~12:30

内容: ウォーキング
参加費: 200円
申込み: 9月15日(金)
午後1:30~



11月 11月10日(金)
午後1:30~15:30

内容: フェルトで作る
簡単バッグ
参加費: 500円
申込み: 10月15日(日)
午後1:30~



生活支援コーディネーター樽本の 地域とキャッチボール!

鶴ヶ峰地区の皆様こんにちは。
前回の広報誌にて着任のご挨拶をさせていただきました樽本です。地域の皆様の声をしっかりとキャッチ出来る様、日々業務に励んでおります。

コロナウイルスの 5類感染症移行後において

5月8日のコロナ5類移行後、感染対策は個人の判断となっておりますが、密集する場所は、やはりマスク着用等の必要性は続いています。今年度から地域活動が少しずつ活性化されており、今迄以上に人と関わる機会が増えてきているかと思えます。それが地域の見守りや活性化に繋がってきており、皆様の笑顔が戻って来ていると感じています。今迄も地域の皆様の努力によって工夫を凝らしながら支えあい、見守り活動を推進されており、一層、地域間のキャッチボールが増えてくる事を願っております。

また、これからも感染対策によるストレスが続くかと思えますが、日頃から、リラックスできる時間を増やしてストレスを解消していきましょう。私は毎日朝起きたら3つの事を心掛けてリラックスをしています。

○太陽の方向を見て日光を浴びます⇒生活リズムを整えると共に夜の快眠にも繋がります。

○水を一杯飲みます⇒腸の活性化効果

○深呼吸をします⇒体のリラックス(これは日中でも緊張した時に行います)

これからは外出によってストレス解消をする機会も増えてくるかと思えますが、生活のリズムを崩さないよう、梅雨から夏場にかけて暑さに負けない健康な体を維持して乗り切っていきたいですね。



横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザだより



千羽鶴

地域版第89号

~令和5年度夏~

令和5年8月1日発行
発行: 横浜市福祉サービス協会
横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
住所: 横浜市旭区鶴ヶ峰1-38-3
電話: 045(382)6070
FAX: 045(382)6071
http://www.hama-wel.or.jp/office/tsurugamine/
責任者: 所長 志賀 厚



世界アルツハイマーデーにちなんで...

9月はオレンジ月間



鶴ヶ峰地域ケアプラザが、様々なプログラムでオレンジ色に染まります。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

世界アルツハイマーデーとは?

「国際アルツハイマー病協会」が、WHOと共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。日本でも、全国で普及啓蒙のためのイベントなど、さまざまな取組が行われています

なぜ「オレンジ色」なの?

認知症の方を温かい目で見守る応援者である認知症サポーターには、「目印」であるオレンジ色のリングが渡されます。温かさを感じさせるこの色は、「手助けします」という意味を持っています

認知症について 考えてみよう モニュメントツリー

私たちが認知症の方に出来ることはなんだろう?



「認知症ってどんな病気?」「どんなことに気を付ければいいのか?」など、この機会に考えてみましょう。考えた"メッセージ"は花や果実型のカードにしてツリーに飾り、大きなメッセージツリーとなります。
※写真は昨年オレンジキャンペーンのものです

折り紙・写真作品の展示



地域の折り紙作家や写真サークルの方による、世界アルツハイマーデーをイメージした作品を展示。館内を明るく彩ります。

オレンジ色の花壇

近隣小学校の皆さんが種を撒いてくれたオレンジ色の花が、ケアプラザの入り口に咲き誇ります。



交通のご案内

☆横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ☆
相鉄線 鶴ヶ峰駅下車
徒歩約7分

TEL: 045-382-6070

FAX: 045(382)6071
横浜市旭区鶴ヶ峰1-38-3



駐車場のご用意はありません。
公共の交通機関をご利用ください。

ホームページも
随時更新中!!

検索

鶴ヶ峰地域ケアプラザ

ご自宅で眠っている

洗濯済みタオルご寄付ください



ケアプラザ館内消毒のために使用するタオルが不足しています。
『洗濯済みタオル』がありましたら、ご寄付いただければ幸いです。
ご協力のほどよろしくお願いいたします。



鶴ヶ峰地域包括支援センター通信

(福祉総合相談窓口鶴ヶ峰)



みんなde元気ダンス!

認知症の予防・改善に効果的な様々な療法の要素を取り入れ、脳と体を活性化!

合言葉は「間違ったときは笑ってごまかす!」



まずはお気軽にご参加ください。

日時: 偶数月の第4火曜日

13:30~(60分程度)

☆10月24日(火)

定員: 15名

(毎月第2火曜日受付開始)

参加費: 300円

持ち物: タオル、飲物、上履き、下足入れ



マンツーマンではじめよう!

エンディングノートを書いてみませんか

「エンディングノート」や「もしも手帳」に興味はあるけど...どうやって書いたらいいの? 何から始めれば? きっかけが欲しい...という方! 秘密厳守の相談員とマンツーマンで、一緒に始めてみませんか?



開催期間: 令和5年8月~令和6年3月

対象: 地域にお住まいの方

相談員: 地域包括支援センター

社会福祉士 若林(わかばやし)

日程・時間はご相談の上決定します。
1回1時間程度、複数回OK!

司法書士による お悩み個別無料相談会

法律・相続・遺言・成年後見・死後事務委任・身元保証・見守り契約・不動産・家財整理 など...

終活に興味はあるが、何をしたいかわからない方、心配事に司法書士がお応えいたします。

開催日 ■ 奇数月の第4土曜日

10:00~12:00

☆ 9月23日(土)

☆ 11月25日(土)

受付 ■ 開催日の1か月前より

講師 ■ 田中司法書士事務所

田中 弘毅氏

対象 ■ 地域にお住まいの方 各日4組

参加費 ■ 無料



認知症当事者と家族のカフェ

カフェdeらん Renewal

認知症当事者とその家族(介護者)の集いカフェ。毎月変わる淹れたてのコーヒーとお茶菓子を提供しています。参加者同士のお話や介護に役立つ情報などを提供しています。

夫婦・親子での参加も歓迎です。お気軽にお越しください。

日時: 毎月第4水曜日

10:30~11:30

☆ 9月27日(水)

☆ 10月25日(水)

☆ 11月22日(水)

内容: 茶話会・軽散歩 など

参加費: 200円

(お茶・お茶菓子付き)



鶴ヶ峰地区保健活動推進員主催

かるがもサロン

手遊び
パネルシアター
読み聞かせ
9月より喫茶も始まります



日時: 原則 毎月第1木曜日

午前10:00~11:15

◇ 9月7日(木)

◇ 10月5日(木)

◇ 11月2日(木)

対象: 未就学児の親子

参加費: 100円

申込み: 不要

☆ 子育て事業 ☆

子連れdeヨガ

日時: 毎月第4火曜日

午前10:30~11:30

◇ 9月26日(火) ... 申込み 9/12~

◇ 10月24日(火) ... 申込み 10/10~

◇ 11月28日(火) ... 申込み 11/14~

【9~11月のテーマ】

- ・骨盤調整ヨガ
- ・O脚・X脚の原因にもなる骨盤を見直そう

対象: 6か月

~未就学児とその保護者

定員: 8組

参加費: 各回500円



保育はありません。お子様を見守りながら、いっしょにご参加いただく講座です。

百人一首を通じて 美しい文字を学びましょう

毎月第3水曜日 10:00~11:30

定員: 5名

参加費: 500円

講師: 高橋香風先生

持ち物: ポールペン

上履き、下足入れ袋

受付: 毎月原則5日/3:00~

電話にて先着受付



毎回一首ずつ作品を書き上げます。美しい文字を手に入れるためのワンポイントレッスンもありますよ。

開催日	レッスン内容
9月20日(水)	筆ペンで書く大人のひらがな②
10月18日(水)	筆ペンで書く大人のひらがな③
11月15日(水)	筆ペンで書く大人のひらがな④

鶴ちゃん喫茶

日頃の出来事や不安なことなどみんなで一緒にお話ししましょう。

日時: 毎月第3月曜日

13:30~14:30

◇ 9月18日(月)

◇ 10月16日(月)

◇ 11月20日(月)

対象者: おおむね65歳未満の集いの場を求めている方

内容: お話会

参加費: 無料

定員: 10名

申込み: 前日までにお電話にてお申込み下さい

持ち物: 飲み物・上履き
下足入れ袋



【本紙掲載の事業についてのお申込み・お問い合わせ】

☎045-382-6070



お気軽にご相談ください

協力医 たいクリニック
田井先生の

健康・もの忘れ相談会

【日時】月2回 午後2:00~午後3:00

【場所】横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

≪事前予約制です≫

※詳しい日程はお問い合わせください。

地域ケアプラザは身近な福祉保健に関する相談窓口として、子育てから高齢、障がいに関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。