

藤棚地域ケアプラザカレンダー

日程が変更、中止になる場合がございます。感染予防のため、自宅での検温、十分な体調管理の上
ご参加ください。お問い合わせはこちらまで TEL: 253-0661 担当: 安藤

3月

2/20 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
			1 ♪赤ちゃん教室 📧eネット同好会	2	3	4
5 ☆ルアナ-3B体操	6 ♪シタール ☆にこにこ会	7 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	8 📧eネット同好会	9 ☆作味会 📧わくわくフォト	10 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	11 ☆いきいき健康体操 ☆キラキラ会
12 ☆さわやか体操	13 ♪シタール *ストレッチ月曜会 📧えいごの時間 ☆ひまわり会	14 📧リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	15 📧eネット同好会	16 ♪ピーナッツクラブ *イリマ	17 📧藤棚 ECLUB	18 ☆キラキラ会
19 ☆ルアナ-3B体操	20 休館日	21 ☆にこにこ会	22 📧eネット同好会	23 お気楽ひろば	24 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	25 ☆赤い靴
26 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	27 📧一の会 📧GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📧藤棚 ECLUB	28 📧リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	29	30	31 ☆ひまわり会	4/1

2/20 現在の予定です

4月

日	月	火	水	木	金	土
2 ☆ルアナ-3B体操	3 ☆にこにこ会	4 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	5 ♪赤ちゃん教室 📧eネット同好会	6	7	8 ☆キラキラ会
9 ☆さわやか体操	10 📧藤棚 ECLUB *ストレッチ月曜会 ☆ひまわり会	11 ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	12 📧eネット同好会	13 ☆作味会 📧わくわくフォト	14 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	15 ☆キラキラ会
16 ☆ルアナ-3B体操	17 休館日	18 📧リラックギター ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	19 📧eネット同好会	20 ♪ピーナッツクラブ	21	22 ☆赤い靴
23 ☆さわやか体操	24 📧一の会 📧GOGO 脳トレ 📧藤棚 ECLUB *ストレッチ月曜会	25 📧リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	26 📧eネット同好会	27	28 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ ☆ひまわり会	29
30						

☆高齢者対象

♪子育て支援

♡障がい者余暇支援

📧生涯学習

*健康維持

☆男性対象

その他



ふじだな

夢だより

地域版

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ

発行日：令和5年3月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 早苗
FAX：045-253-0698

地域包括支援センター
ワンポイント講座

詐欺に注意!!



★屋根の訪問営業に注意しましょう。

最近、西区で怪しい屋根の訪問営業が増えています。名刺を見せてくださいと言っても見せてくれず連絡先を教えない業者の通報が多くあるそうです。「ちょっと屋根を点検します。見せてください。」と言われても絶対に断りましょう！ 怪しいと思ったら、すぐその場で警察に電話してください。



★高齢者にも迷惑メールが多発しています。

メールで**お金**が絡んだ内容の場合は、**怪しい!**と
思ってください。対策としては、

- ① ショートメッセージは見ないで削除する
- ② 迷惑メールにはフィルターをかける
- ③ セキュリティ機能をいれる

※操作がわからない時には、相談しましょう。



スマホ相談会 など
を開催している場合が
あります。
どこで行っているかは
お問合せください。

困った時は、藤棚地域ケアプラザ地域包括支援センターにご相談ください!



生活支援コーディネーター あかねの部屋

ルールル
ルールル
ルールルル

「高齢になっても、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることが出来る地域」

(あかねCo)「本日は、最近よく耳にすることについてのお話です。」

「“家にいるばかりではダメよ”と妻に言われて来ました。」

(あかねCo)「ご家族から言われたのをきっかけに、藤棚地域ケアプラザを訪れてくださる男性が増えております。新型コロナウイルス感染防止のためにと自宅で過ごすことが増えて早3年。家にいるばかりでは、体力・気力が衰えてしまうと、心配になられる方が増えてきたのかもしれない。」

(あかねCo)「実際に藤棚地域ケアプラザ包括支援センターへのご相談件数も増加しています。コロナが流行り出す前の2018年度は908件/2021年度は 2,061 件となっています。ご相談内容は介護に限らず、体操がしたい、スマホの操作方法を教えて欲しい、とにかく何か楽しい事はないか?など多岐に渡ります。」

(あかねCo)「藤棚地域ケアプラザはこのようなお相談に対して、イベント・体操・趣味・ボランティア活動・勉強会、地域活動への参加のご提案、新たな集いの場づくりなどを行っています。月1回以上、地域の活動などに参加している方は、全く活動していない方と比べて、4年後も元気な割合が 3.3 倍と言われています。」

(あかねCo)「ぜひ、皆様のご家族・ご友人にも“家にいるばかりではダメよ”とお声がけください。それが外出するきっかけとなり、元気に楽しく、住み慣れた家で暮らし続けられることを期待しています。」



生活支援コーディネーター しだ あかね