

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

5月

4/17 現在の予定です

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

6月

4/17 現在の予定です

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ☆キラキラ会
4 ☆ルアナ-3B体操	5 ♪シタール ☆にこにこ会	6 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	7 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	8 ☆作味会	9 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	10 ギターコンサート
11 ☆さわやか体操	12 ♪シタール *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	13 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	14 eネット同好会	15 お気楽ひろば ♪ピーナッツクラブ	16 リズム遊び♪と 看護師さんのお話	17 ☆キラキラ会
18 ☆ルアナ-3B体操	19 休館日	20 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	21 eネット同好会	22	23 ☆ひまわり会	24 ☆赤い靴
25 ☆さわやか体操	26 GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	27 🎸リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	28 eネット同好会	29	30 ☆すこやかクラブ ☆はつらつクラブ	

☆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5月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦
FAX：045-253-0698



理学療法士による 元気な体づくり

いきいき健康体操

「ずっと元気に歩くために」はじめての一步の教室です

リハビリの専門職だからできる「介護予防のための体づくり」、「正しい運動の仕方」について、楽しく、丁寧に指導します。これからの健康のために始めませんか！

令和5年度は
4回開催！



- 日時 5/20(土)・8/19(土)・11/18(土)・令和6年 3/16(土)
いずれも 10:00~11:15
- 場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- 講師 奥野 哲史 氏(理学療法士)
- 服装 動きやすいもの
- 定員 各回 先着 15 名
- 持ち物 上履き・タオル・飲み物
- 参加費 500円(保険・謝金)
- ※申込は電話又は来所にて受付

第3回 リラック・ギターアンサンブル定期演奏会

6月10日(土) 15時~1時間位

共演:ライト・ギタークラブ

2018年にスタートした講座「ギターを弾こう！」から発足したギターサークル『リラック・ギターアンサンブル』の定期演奏会です。入場無料！みなさまのご来場をお待ちしています。

ライト・ギタークラブは、昨年4月にライトセンター(二俣川にある視覚障がい者のための施設)で活動を始めたクラブです。現在、視覚に障がいがある人7名、晴眼者2名で活動しています。

場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
持ち物:上履き 定 員:先着 25 名 予約不要

〈演奏曲目〉「七つの子」「さくら」「ふるさと」などのみなさまに親しみのある曲です。

なお、コロナの感染状況によって入場者数を制限することがあります。



書道教室「一の会」休会のお知らせ

令和5年度の「一の会」は都合により休会となりました。大変申し訳ございません。来年度以降については、決まり次第改めてお知らせいたします。

いずれのお申込み、お問い合わせはこちら！

横浜市藤棚地域ケアプラザ
地域活動交流 ☎ 253-0661

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願い

(横浜市の指針により、対応を変更することがあります)

- ◆発熱など、少しでも体調に不安のある方は来館をご遠慮ください。◆当ケアプラザは、高齢者施設のためマスクの着用にご協力ください。入館時に手指消毒、体温測定をお願いします。
- ◆引き続き、「三密の回避」「人と人の距離の確保」「換気」にご協力をお願いします。

新任のご挨拶

初めまして！宜しくお願いいたします。



本間 睦 横浜市藤棚地域ケアプラザ 所長

藤棚地域ケアプラザは、平成9年に身近な福祉・保健の拠点として、開設しました。26年目となり、社会状況は、大きく変化しましたが、当初から、地域の皆様に支えられ、ご協力いただいております。本当にありがとうございます。

令和5年4月1日に藤棚地域ケアプラザ所長に着任いたしました本間睦でございます。私は、「人を大切にする」「地域を大切にする」「つながりを大切にする」の3つを大切に、微力ながら、地域の皆様のご期待に応えられるよう努めてまいります。

これからも高齢者、子ども、障がいのある方など誰もが地域で安心して暮らせるよう、職員一丸となって、事業に取り組んでいきます。

また、当社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会の合言葉、「できること、まだまだ」と、常に成長していくケアプラザを目指します。お困りごとのご相談やボランティア活動を始めたい方など、どなたでもお気軽にお越しください。



池田 勇人 横浜市藤棚地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター

神奈川区の新子安地域ケアプラザより、

4月1日付で、生活支援コーディネーターとして配属になりました、

池田勇人（いけだはやと）と申します。地域に出向き、1日でも早く皆様のお役に立てます様、頑張ります！どうぞ宜しくお願いいたします。

転勤のご挨拶

お世話になりました！ありがとうございました。



本間 早苗 横浜市藤棚地域ケアプラザ 前所長

ありがとうございました。桜の花も咲き誇り、新たな季節になって来ました。

さて、私事ですが、3年弱着任していた藤棚地域ケアプラザから異動になります。

コロナ禍での3年間でしたが、健康で自立した生活を送る事を目指して行く為に、公的サービスだけに頼らず、地域課題に対して、地域の皆様が共に支えあえる力を高めていくには何をすれば良いのかを考えて、情報発信や活動をしてきたと思っております。その為に、ご協力いただきありがとうございました。地域の方の暖かさに触れ楽しい3年間でした。

地域の皆様と共に歩んで行く藤棚地域ケアプラザとして、今後もよろしくお願い致します。



生活支援コーディネーター あかねの部屋

ルールル
ルルル
ルールル

異動のご挨拶

(あかねCo)「藤棚地域ケアプラザに着任してから6年10ヵ月、地域の皆様には大変お世話になりました。」

「藤棚に来たばかりのころは、業務としても初めてのことが多く、皆様にご迷惑を多々おかけしたと思います。しかし、地域の皆様には温かく受け入れていただき、様々なことを教えていただきました。」

「移動支援バス・認知症カフェ・ふれあい会・ボランティア活動・趣味サークルなど様々な活動の始まりとその日々を皆様と共有させていただき、素晴らしい経験をさせていただきました。私にとって、業務のみならず人生を通して、素晴らしい学びとなりました。」

「この経験を糧に、次のケアプラザでも地域の皆様の暮らしがより良くなるよう尽力させていただきます。」

「末筆ながら、地域の皆様のご健勝と益々のご活躍を心よりお祈り申し上げます。」

2020年9月から始まった生活支援コーディネーター
あかねの部屋は今回をもって最終回とさせていただきます。
つたない文章にお付き合いいただきありがとうございました。

生活支援コーディネーター
しだ あかね



お気楽ひろば

地域の皆さまもあなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。気軽におしゃべりしませんか？

一人暮らし、これから私はどうしたらいいの？
(家、年金、介護のこと…)

遺言書はどうやって書けばいいの？やっぱり必要？

個別相談は事前予約制です。ご相談までお待ちいただくこともありますが、おしゃべりしながらお待ちください。



場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

日時	内容	ミニ講座 13:30-14:15	座談会 14:15-15:00 個別相談会 14:30-15:00
5月18日(木)		詐欺被害と防犯対策	戸部警察 生活支援課
6月15日(木)		エンディングノートを書いてみよう	山田恭子 行政書士
7月20日(木)		空き家問題と対策	神奈川ロイヤル 株式会社

協力：大山弘三 行政書士 山田恭子 行政書士

★ボランティアさん大募集★
お話を聞いてくれる方大歓迎です！

ミニ講座・座談会は予約制ではなく、出入り自由です。是非、ご参加ください。
個別相談会は事前予約制です。各日2名です。前日までにケアプラザへお電話にて予約をお願いします。

参加費
無料です

【お問い合わせ】横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センターTEL 253-0661 志村

地域包括支援センター
ワンポイント講座

介護保険について



介護保険制度についてご存じですか？

介護保険は65歳以上、または40歳から64歳で加齢に伴って生ずる病気（脳血管疾患、初老期の認知症など、国が指定した16種類の病気）の方が介護が必要になった時に介護認定を受ける事で必要な介護を受ける事ができます。

介護認定を受けるにはどうしたらいいの？

区役所の高齢障害支援課で申請します。地域ケアプラザの地域包括支援センターでも申請できます。申請には介護被保険者証（65歳になった時に交付されます。）、かかりつけの医療機関や医師名がわかるものをご用意ください。40歳から64歳の方は、加入している医療保険の保険証が必要になります。



申請から認定が決定するまで1ヶ月ほどかかります。緊急でサービス利用が必要な時は、ご相談ください。

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！