

祭りなどで大活躍！ボランティアさんに感謝です

これまで、ケアプラザはいろいろなボランティアや地域の皆さんと一緒に様々な活動を行ってきました。

この秋もいろんな事業や活動を行う中で、たくさんのボランティアや地域の方に出会いました。感謝をこめてご紹介します。

オレンジリボンたすきリレー

ケアプラザへ走ってくるランナー、そしてゴールまで走っていくランナー＝合わせて20名近くを多くのボランティア…オレンジリボン実行委員会をはじめ、笹下地区民生委員有志、グループリレー、日野中央高等特別支援学校の皆さん、着せ替えプラレールの参加者そして栗原区長・小林センター長も一緒に応援しました。



皆さん、笑顔でゴールイン。特製スモアをプレゼントしました。

ひまわりフェスタ@港南中央地域ケアプラザ

小雨まじりのお天気の中、ポップコーン販売と手作り品バザー。地福クイズコーナー設けました。

販売を始めたころから雨が上がり、最終的にポップコーンは134個売れ、地福クイズは117名の方が参加してくれました。

手伝ってくださったボランティアは45名、日野中央特別支援学校やグリーンズH30さんのブースや、いなほのガチャガチャもあり、とてもにぎやかな1日となりました。

毎年手作り品を提供してくれるファブリックペイント、おひさまクラブ、クラブコットン他たくさん出いただいた手作り品バザーの売り上げの半分は能登半島災害に募金、残り半分は7年度のオレンジリボンたすきリレーの資金として使用いたします。どうもありがとうございました。



地福クイズは「○だんの○らしを○あわせに」あなたはわかりますか？



「こんなまちになるといいな」にはいろいろな思いが綴られました。花畑のようですね

「爪のケアについて」

南台町内会の友愛サロンで、看護師ボランティアさんからいい加減になりがちな「爪の手入れ」の仕方を教えていただきました。爪の状態が気になったら、かかりつけ医に素足をみていただき、どこにかかれば良いかを相談するようにしましょうということでした。



疑問に思っている、なかなか聞けない話。どなたも真剣そのもの。

「若い人の力」ってすごい!!

先日行われた日野第一地区の意見交換会に、地域に住む小学生3名と高校生1名が参加し、周りに大人がいる中でたくさんの意見を伝えてくれました。小学生の「回覧板には何が書いているの?」「公園は誰が花を植えたり、掃除してくれているの?」という質問、高校生から「祭りで自分たちの発表の場があれば、地域の同級生が見に来てくれるかも」という提案…。とても頼もしく感じました



9月のささげひまわりコンサートでは笹下中ジャズ部OBの演奏がありました

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。

●チームオレンジ事業の進捗

10月12日 秋山脳神経外科 秋山知子先生の講座「認知症を知ろう」

40名の方が参加されました。とても丁寧な内容で、アンケートからは「症例や接し方などについて、とてもわかりやすく説明された講座だった」「診断の流れ、介護サービスの申請についての流れがわかった」などの感想をいただきました。

11月17日には2つ事業を開催しました

◎講座「地域で見守り共に暮らすこと」

～困っていることはみんなちがいます～

回覧板が回らない、ゴミを出す日を間違えるなど日頃身近な場所で認知症の方にする時のヒントなどについてわかりやすく説明してくださいました。質問も多く出、とても役立つ講座となりました。



◎RUN 伴で当事者の方がゴールする様子。認知症カフェを開催している「くすの木の会」も大きな声で応援してくれました。

フレイルって何?

フレイルとは、年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。フレイルは、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”であり、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。



フレイルは、例えば、「今までと比べて、外出することが億劫で人との交流が減った」「体力や筋力が落ちてきた」「むせやすくなった」「食欲が低下し、体重が減った」といった小さな変化から始まります。フレイル予防は、小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に習慣化することが大切です。

←左図 横浜市ホームページより

今回は、その4つにそれぞれを詳しく解説、改善できるような講座になっています。ぜひケアプラザへ来てください!

- 2/12 フレイルについて+姿勢改善講座
- 2/19 チェアヨガで呼吸改善講座
- 2/26 歯科衛生士による口腔講座
- 3/5 栄養士による栄養講座

—12月・1月の事業予定表—

日	月	火	水	木	金	土
1 12月	2 ・Gリリー	3 クラブコットン 虹の会	4	5 大人のための絵本タイム	6 どれみの森 どんぐり おはなしの風	7
8	9 貸室点検日	10 にっこりひろば 虹の会 グリーンズH30	11 赤ちゃん教室	12 ハレルヤ 元気玉の会	13 ドクターのいるサロン	14 囲碁クラブ
15	16 シルバーフラダンス セカンドライブ港南中央	17 クラブコットン 虹の会	18 おたのしみクリスマス会 ・花みずき押花倶楽部	19	20	21 ささげひまわりサロン
22	23 どれみの森 くれよん	24 虹の会	25	26	27 ふらっとほ〜む	28 囲碁クラブ
29	30	31 年末年始休館日				

1月

		1 元日	2	3 年末年始休館日	4	
5	6 ・Gリリー	7 クラブコットン 虹の会	8 赤ちゃん教室	9 元気玉の会	10	11 シニアライフ港南中央 囲碁クラブ
12	13 成人の日 貸室点検日	14 にっこりひろば 虹の会 グリーンズH30	15 赤ちゃん教室 ・花みずき押花倶楽部	16	17	18 ささげひまわりサロン
19	20 シルバーフラダンス セカンドライブ港南中央	21 クラブコットン 虹の会	22	23	24 ふらっとほ〜む	25 囲碁クラブ
26 歌声喫茶	27 どれみの森 くれよん	28 虹の会	29 港南ネットまつり	30	31 ゆらりんころりん	

令和6年11月発行 第100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 山田 実
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/>



～2024年度 講座・事業のお知らせ～

事業名	開催日時	対象	参加費	申込方法他
<シニアライフ港南中央> 任意後見制度について 将来に備えて今からできることを 行政書士と一緒に考えませんか	1月11日(土) 10:00~11:30	概ね65才以 上の方 先着20名	無料	12/11(水) 10時より電話 または窓口にて お申込み下さい
～あそび隊!といっしょ～ ゆらりんころりん	1月31日(金) 10:30~11:30	1~3歳児と保 護者	400円	12/12(木) 10時より電話 または窓口にて 受付
はじめてみませんか? フレイル予防講座 詳細は中面に	2月12・19・ 26日、3月5日 13:30~14:30	できる限り4 回連続参加で きる方優先	無料	1/10(金) 10時より受 付



④港南中央地域ケアプラザ
毎月第4金曜日に開催中

<無料在宅医療相談>13:15~14:00
中央通クリニック二宮先生による在宅医療の相談です。ご希望の方は電話にてお問合せ、ご予約をお願いします。

<ふらっとほ〜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。



「ひまわりホルダー」をお持ちの12月、1月生まれの方!
更新の連絡をお願いいたします!

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)

港南中央地域ケアプラザは

年末年始(12/29~1/3)休館します。

ご理解ご協力よろしくお願い致します。

