

「はじめの一步」企画

スキルを持った方の地域デビュー（地域への一歩）と、まだ地域に出ていない方・お子さんたちをつなぐ企画として始めたのが、この「はじめの一步」企画です。

今まで 9 期まで輩出したセカンドライフ大学校の卒業生が縦断的に集まり、「何かやってみたい」というお話から始まりました。（第 1 回は 5 月号にも掲載した、「能狂言入門」）

どの会も盛況で、たくさんの方が参加されましたが、今まで一度もケアプラザに来たことがない方も多くいらっしゃったようです。

各演者は初めての方もわかりやすいプログラムを考えていただいたおかげで、とても親しみやすいコンサートとなりました。

弦楽 5 重奏の回には、障がいのある方も参加され、目の前で鳴るバイオリンの音色にうっとりされていました。演者も喜んでいただいたことが嬉しかったとの感想もお聞きしています。

アンケートから、身近なところで素敵な楽器の生音が聴くことができたことに感動した、懐かしい曲が聴けたことが嬉しい、こういう機会がもっとあるといいなという感想が聞かれました。

今後この企画はボランティアグループ「エンジョイライフ」に引き継がれます。ケアプラザはこのグループを後援します。

第 2 回 クラシックギター演奏



第 3 回 弦楽 5 重奏



第 4 回 アメリカンフォーク等



トルトによる歩行測定会

昨年来、当ケアプラザと同じ法人の福祉用具センターの職員と一緒に、トルトによる歩行測定を行う出前講座を行っています。今年は、大北町内会館・東永谷地域ケアプラザ・上大岡第 2 町内会館を会場に測定会を行いました。AI で歩き方のくせがわかり、おすすめの体操が提案されます。20 点満点で自分の歩き方を評価されるのですが、その結果に一喜一憂しながらもその体操をボランティアさんから教えてもらい、どなたも満足してしていました。

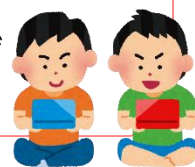


↑東永谷地区センター職員も興味を持って参加してくださいました。

インターネット・ゲーム・スマホ依存学習会

悩んでいませんか

お子さんのゲーム依存にお悩みの方、いらっしゃいませんか？昨年ケアプラザで講演された澤口ゆりあ先生（臨床心理士・公認心理師）や元当事者と一緒に考えてみませんか？9月21日（土）13：30～学習会を開催されます（有料）。詳細についてはケアプラザまでお問い合わせください。



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。

7月13日（土）実施 シニアライフ港南中央

「身元保証について」 17 名参加

認定 NPO 法人「きずなの会」より講師として飯島雪子氏をお招きして、「身元保証」や「亡くなったあとを支援するサービスについて」のお話を伺いました。このテーマに関心を持つ方が多く、質疑応答も活発に行われました。

大事なことは、このような高齢者サポートサービスの契約についてはすぐ契約するのではなく、本当にそのサービスが必要かどうかを見極める必要があること。そして、悩んだら、地域包括支援センターに相談いただくようにという話であった。

次回シニアライフ港南中央は 9 月 14 日（土）に開催します。

内容は「生前整理」。受付は 8 月 14 日 10 時より開始します。

★毎月第 4 金曜日 10 時～11 時～ 相続遺言・成年後見について、司法書士による個別相談も開催しています（要予約）

認知症サポーター養成講座（港南中/区内郵便局員）

7月8日（月）港南中学校 2 年生約 200 名対象に講座を開催しました。1 週間前に事前学習のあと、50 分という短い時間ではありましたが、認知症の説明・DVD「認知症に向き合う」・地域キャラバンメイトからの話をを行ったところ、真剣なまなざしで受け止めてくれました。



2 年教室につながる教室から講座を行いました

7月11日（木）港南区内郵便局員 6 名を対象に講座を行いました。グループワークの中で、どの方も窓口対応の時、認知症かなと疑われる方とのやり取りを教えてくださいました。今回の講座については、ひまわりホルダーのことも含め、区内郵便局で共有して下さるとのことでした。

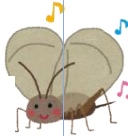
講座＜認知症マフを編んでみませんか？＞全 2 回について

認知症マフは、かぎ編みや棒編みで編んだ筒状のもの。認知症の方が手を入るとホッと落ち着きます。対象の方の好きな飾りをつけたり、中にふわっとしたボールなどを入れたりして、対象に合わせて作ります。看護師・認知症ケア専門士から、その効果についてお話を聞いたあと、各自作成します。



持つ人の好みにあわせて作ります

☆☆8月・9月の事業予定表☆☆

日	月	火	水	木	金	土
	8月			1	2 どれみの森 どんぐり おはなしの風	3
4	5 ・G リリー セカンドライフ港南中央	6 クラブコットン 虹の会	7	8 元気玉の会	9 ドクターのいるサロン	10 囲碁クラブ
11	12 山の日 貸室点検日	13 虹の会 グリーンズ H30	14	15	16	17 ささげひまわりサロン 「みんなの縁日」
18	19 シルバーフラダンス セカンドライフ港南中央	20 クラブコットン 虹の会	21 ・花みずき押花倶楽部	22	23 ふらっとほーむ	24 囲碁クラブ
25	26 どれみの森 くれよん	27 虹の会	28	29	30	31
1 9月	2 ・G リリー	3 クラブコットン 虹の会 大人のための絵 本タイム	4	5	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 シニアライフ港南中央 囲碁クラブ
15 えんがわカフェ	16 敬老の日 シルバーフラダンス セカンドライフ港南中央	17 クラブコットン 虹の会	18 ・花みずき押花倶楽部	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日 どれみの森 くれよん	24 虹の会	25 ドリームカフェ	26	27 ふらっとほーむ	28 囲碁クラブ 花のある暮らし
29	30	お問い合わせは港南中央地域ケアプラザ (045) 845-4100 まで				

令和6年7月発行 第98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～

受付は ☎ ・来所で

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＞ 生前整理 講師：あんしんネット	9月14日(土) 10:00～12:00	概ね65才以上の方 20名	無料	8月14日10時から受付(先着順)
＜花のある暮らし＞ リボンで作る花束	9月28日(土) 13:00～14:30	65才以上の方・ 中学生以上の障がい児者12名	200円	8月11日10時から受付。当日はさみを持参。
認知症マフを編んでみませんか？ ＜中面に詳しい説明があります＞	10月15日(火) 11月19日(火) 10:00～11:30	どなたでも20名 あれば、毛糸、 編針など	無料	9月11日10時から受付。
kao 身だしなみ&メイク講座	10月10日(木) 10:00～11:30	概ね50才以下の方 20名 (1次募集)	無料	8月12日10時から受付。



夏祭り@上大岡コミハ 8月18日(日)10～12時
上大岡コミュニティハウスで開催 参加費1人100円



@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。お気軽にどうぞ。



8月、9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)

「ひまわりホルダー」をお持ちの8月、9月生まれの方！
更新の連絡をお願いいたします！