

# 11月号



## 上白根地域ケアプラザ新聞

# あさがおつうしん



## 11月26日(土)・27日(日)



# ふれあい交流展

## 開催時間【両日とも】10:00～16:00

＝雨天決行＝

### 【開催内容】

- ケアプラザデイサービスご利用者や地域の方から出品いただいた作品の展示会
- ふれあい芸術講座『お正月飾り（壁掛け）を作ろう！』※11/15までに事前予約が必要です。
- ケアプラザ利用団体の紹介コーナー 詳細は10月号に掲載しています。
- 障害福祉サービス事業所 辻のあかり による「喫茶コーナー」（26日のみ）

## 交流展出品作品 大募集！

- 展示期間 : 平成23年11月26日(土)・27日(日) 10:00～16:00
- 募集内容 : 絵画、書画、俳句、写真、手作り小物 等  
※手作り製品であればジャンルは問いません。  
※掲示スペースに限りがあるため、おおよそ1m×1m以内の大きさの作品に限らせていただきます。
- 募集数 : お一人、2作品まで
- 出品方法 : 11月16日～22日の10時～17時の間に、直接ケアプラザまで作品をお持ち下さい。その際に、作品名と出品者氏名を記載した用紙をお持ち下さい。  
※事前の連絡は不要です。  
※保管場所が手狭なため、出品受付期間を限らせていただきます。
- 返却方法 : 交流展終了後（27日16:30）～11月30日の期間中、ケアプラザ開館時間内にご来館下さい。直接ご返却させていただきます。  
※郵送でのご返却は致しませんので、ご了承下さい。  
※ケアプラザ開館時間 9:00～21:00（27日のみ17:00まで）

# こちら「地域包括支援センター」です。

～高齢者虐待～ 少しでも「おかしいな」と  
思ったら迷わずご相談ください！！

見て納得の  
「福祉・保健情報」  
をご紹介します！



平成18年4月1日よる「高齢者に対する虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が施行されています。この法律は虐待者を罰するためのもではなく、高齢者の尊厳保持、権利利益の擁護を目的とし、高齢者虐待を早期に発見、対応するとともに、養護する家族への支援や地域で見守っていくことの大切さを呼びかけています。

介護保険制度が始まり以前に比べ在宅で介護する環境が整ってきていますが、介護をする家族の負担は想像以上に大きいのが現状です。責任感等から誰にも相談できず家族で抱えこんでしまい、このことが虐待へとつながってしまうことも少なくありません。高齢社会の今、虐待は決して他人事ではありません。高齢者や高齢者を介護する家族が孤立してしまわないよう、地域ぐるみで見守り支えていくことが高齢者虐待防止への大きな力となります。

**募集中**

## 『金曜いこいの広場』

脳のリハビリ体操等をしながら、月2回みんなで集まりましょう。

日 時：平成23年12月2日～平成24年3月16日の第1、3金曜日【全8回】

10:30～11:30

場 所：上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム

対象者：外出の場がほしい方。外出の機会が減っている方。

\*他の場でたくさん活動している方はご遠慮ください。

定 員：15名 \*応募者多数の場合は抽選といたします。

申 込：11月25日（金）までにケアプラザへ電話もしくはご来館ください。

## ケアプラザ協力医による11月の「もの忘れ&健康相談」

11月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。  
先生のご都合で日程が変更になる事があります。  
念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

◎日 時：11月2・9・30日 各水曜日

午後1時30分～午後2時15分 ※要予約

◎場 所：上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム

◎協力医：はしば内科クリニック 橋場友則 院長

ご相談は  
無料です。



# きたれ!

## 参加者募集



### 手作りパンで朝食を!

【辻のあかり共催事業】

近年、朝食欠食による弊害として脱水症や低体温症などの症状がみられるようになり、脳卒中の危険性や、ホルモン・酵素の分泌が妨げられることによる免疫力の低下が懸念されています。

朝食をとることは、1日のスタートの活力と健康を維持するために欠かせないものです。

安全で安心できる朝食パンを、ご家庭で、ご自分で作ることができたら・・・

上白根地域ケアプラザでは、前回よりパワーアップして「めろんパン」にチャレンジするパン作り講座を実施します。皆様のご参加、お待ちしております!

日時：12月6日(火) 午前10時30分～午後1時30分

場所：上白根地域ケアプラザ1階 調理室・多目的ホール

対象：どなたでもご参加いただけます。10名程度。

\*応募多数の場合は抽選とします。

11月29日までに連絡がない場合は、全員ご参加いただけます。当日は直接会場へお越し下さい。

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん

参加費：お一人500円(材料費として)

申込み：11月25日(金)までにケアプラザへ電話もしくはご来館下さい。



桜あんパン & 白パン  
(昨年度の作品)

### クリスマスカードや年賀状を手作りで! 「手すきハガキ」体験講座

【辻のあかり共催事業】

辻のあかりのメンバーさんと一緒に、牛乳パックを使って紙すき体験をしませんか? 作ったハガキは後日手渡しとなりますが、辻のあかりで製作した手すきハガキに、ステンシルで模様をつけた作品を当日はお持ち帰りいただけます。

日時：12月3日(土) 午後1時30分～午後3時

場所：上白根地域ケアプラザ1階 多目的ホール

対象：どなたでもご参加いただけます。10名程度。

\*応募多数の場合は抽選とします。

11月29日までに連絡がない場合は、全員ご参加いただけます。

当日は直接会場へお越し下さい。

小学生のみの参加の場合は、保育者の了承が必要です。

参加費：お一人100円(ハガキ代として)

申込み：11月25日(金)までにケアプラザへ電話もしくはご来館下さい。



(イメージ)

区社協・ケアプラザ  
共催事業

# ボランティア講座(初級編・中級編)開催決定!

《初級編》 ※どちらか一方を選択

	日 時	内 容	会 場
①	11月25日(金) 10:00~12:00	○ボランティアってどんなこと? 講師:横浜市ボランティアセンター	若葉台地域 ケアプラザ
②	12月2日(金) 13:30~15:30	○活動中の方からの体験談 ○車いす、高齢者擬似体験	上白根地域 ケアプラザ

《中級編》 ※複数選択可

	日 時	内 容	会 場
①	12月3日(土) 10:00~12:00	《子育て支援について》 講師: NPO法人こそだちしえん・あさひ 若葉台地区子育てささえあい連絡会	若葉台地域 ケアプラザ
②	12月9日(金) 10:00~12:00	《障害児支援について》 講師: 山本みどり氏(県立三ツ境養護学校) 他	ぱれっと旭
③	12月13日(火) 10:00~12:00	《障害のある人の生活》 講師: 水野智也氏(地域活動ホームあさひ 所長) 望月真奈美氏(木楽舎)	川井地域 ケアプラザ
④	12月14日(水) 10:00~12:00	《認知症について 他》 講師: 村山由子氏(横浜ほうゆう病院) 比留川貴與恵氏(万騎が原地域ケアプラザ 所長)	万騎が原地域 ケアプラザ

※初級編、中級編いずれか一方のみの参加もできます

※中級編終了後、実践編として区内福祉施設での体験を予定しています。

◆定員 各回30名(抽選)

◆申込 11月30日(水)までに、電話またはFAXで旭区社会福祉協議会へお申し込み下さい。



## 【お問合せ・お申し込み先】

社会福祉法人横浜市旭区社会福祉協議会 旭区ボランティアセンター(担当:松本)

〒241-0022 旭区鶴が峰 1-6-35 電話: 392-1133/FAX: 392-0222

※受付時間 平日・土曜: 9時~21時/日曜・祝日: 9時~17時

上白根地域ケアプラザへご意見・ご要望等がございましたら、館内「ご意見箱」へお寄せ下さい。  
e-mailアドレスに送信いただいても結構です。(kamishirane@yokohamashakyo.jp)



### \*交通のお知らせ\*

相鉄線「鶴ヶ峰駅」よりバスで約10分  
バスターミナル6番乗り場から神奈中バス  
『今宿ハイツ循環 グリーンヒル上白根』  
バス停下車すぐ

2011年10月23日発行

発行 上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112

責任者 小野 広久

電話 951-3966

FAX 951-3971