

2月号



2013年1月27日発行

上白根地域ケアプラザ新聞

あさがおつうしん

新年あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

昨年中は上白根地域ケアプラザの運営・実施事業等にご支援とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

本年も職員一同「地域の福祉拠点」として、皆さまにご満足いただけるサービス並びに事業の実施を心掛けてまいります。

皆さまにおかれましては昨年同様のご愛顧を賜りますよう宜しくお願いいたします。



皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈り致します。

本年も宜しくお願いいたします。

上白根地域ケアプラザ
所長 助廣（すけひろ） 一則



インフルエンザ注意報 発令中！！

横浜市では1月17日にインフルエンザ注意報が発令されました。発令時点では **AH3 亜型 (A 香港型)** の発生が主流を占めており、全国の流行状況と同じ傾向となっています。

インフルエンザ予防には

- 感染を防ぐために流水と石けんで手洗いし、うがいを行いましょ。
- 洗っていない手で、目や鼻、口を触らないよう習慣づけましょ。
- 栄養と休養を十分にとり、免疫力を高めておきましょ。
- 混雑した場所への外出は、なるべく控えましょ。
- 適度な温度を保ちましょ。



インフルエンザに罹患したと思われる場合

- 咳やくしゃみの症状がある方は、必ずマスクをしましょ。
- 咳エチケットを心がけましょ。
- かかりつけの医師に、早めに相談・受診をしましょ。
- 混雑した場所への外出は、なるべく控えましょ。
- 適度な温度を保ちましょ。



ケアプラザ貸出スペースをご利用ください

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで安心して生活できるよう、地域の福祉・保健活動を支援するとともに、福祉・保健サービスを身近な場所で総合的に提供する施設です。

地域のみなさまの福祉・保健活動等の支援や交流の場として、多目的ホール等の各スペースをご利用いただけます。

1. 開館時間

月～土曜日 午前9時から午後9時まで

日曜・祝日 午前9時から午後5時まで

※ 定期清掃日（原則 第3日曜日）と年末年始（12月29日～1月3日）は休館です



2. 利用区分

区分	月～土曜日	日曜・祝日
午前	9:00～12:00	9:00～12:00
午後1	12:00～15:00	12:00～15:00
午後2	15:00～18:00	15:00～17:00
夜間	18:00～21:00	



【ボランティアルーム】

3. 貸出スペース（部屋）

スペース（部屋）	定員	主な備品
調理室	—	調理器具、食器等
多目的ホールA	30名	茶器、ポット、ホワイトボード、CDデッキ
多目的ホールB	30名	茶器、ポット、ホワイトボード、電子ピアノ オーディオ機器（DVD、ビデオ使用可）
ボランティアルーム	12名	茶器、ポット、ホワイトボード
地域ケアルーム	10名	茶器、ポット

※多目的ホールAとBは可動式の壁を取り払い、一つの部屋（定員60名）としての利用が可能です。

4. 利用団体分類

「福祉保健目的の活動」をしている非営利目的の団体が対象です。

施設内で行う活動が直接的に福祉保健の活動でなくても、利用対象となる場合もあります。
また、施設の有効利用のために一般利用にも開放しています。（有料）

※ 利用には事前登録（一般利用の場合は事前申込）が必要です。
まずはお気軽にお問い合わせください。



【多目的ホールA】



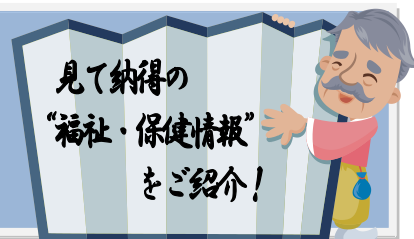
【多目的ホールB】



【地域ケアルーム】

こちら「地域包括支援センター」です。

あなたは大丈夫ですか！？
悪質商法の被害にあわないために



くり返される振り込め詐欺や悪質訪問販売の被害。昨年、旭区ではオレオレ詐欺が14件発生し被害金額は約6,300万円でした。巧妙化する悪質商法。あなたは大丈夫ですか？

「だまされやすさ心理チェック」でご自分の傾向を確認してみましょう！！

- ① 自分のまわりにはあまり悪い人はいないと思う
- ② 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- ③ たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- ④ 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- ⑤ 有名人や肩書のある人の言うことはつい信用してしまう
- ⑥ 人からすすめられると断れない方だ
- ⑦ 迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある
- ⑧ 実際、身近に相談できる人があまりいない
- ⑨ しっかり者だと思われたい

あなたは

どの番号に

○がつきますか？



○が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向にあります

- ①②③に○をつけた人は、トラブルに対して危機意識がうすい傾向にあります
- ④⑤⑥に○をつけた人は、だまされているのに気付かない傾向にあります
- ⑦⑧⑨に○をつけた人は、だまされたとき一人で抱えこんでしまう傾向にあります。

《 出典：消費者庁「見守りガイドブック」 》

ケアプラザ協力医による2月の「もの忘れ&健康相談」

2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。

ご相談は
無料です。



- ◎日時：2月6・13・27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

申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)

防災訓練を実施しています

上白根地域ケアプラザでは、地震や火事など有事を想定して、職員・ご利用者の皆さん合同で防災避難訓練を実施しています。

本年度第1回目の訓練を平成24年12月6日（木）に実施しました。「大規模地震（震度6相当）により、2階デイサービス調理室から出火」と想定し、①消火活動訓練②消防署通報訓練③避難誘導訓練などを行いました。

当日は職員19名・ご利用者26名が参加し、当初の実施計画以上に有意義な訓練となりました。

ご利用者の皆さんの個性に合わせて、安全・丁寧に（もちろん落ち着いて）避難誘導を行うことが本プラザとして重要なことだと考えています。有事の際、より迅速で適切な誘導対応を行うことができるよう、同様の訓練を繰り返し実施していく予定です。

皆さまもプラザをご利用の際はご協力宜しくお願いします。

職員による水消火器訓練 →



↑ ご利用者を屋外へ誘導



地域包括支援センターをご利用ください

上白根ケアプラザ地域包括支援センターでは以下の業務を行っております。どうぞお気軽にご相談ください。

○ 福祉・保健の相談の窓口

福祉や保健、生活や心身に関すること等、皆さまの困りごとについてご相談を受け付けています。わかりやすく、ていねいにお伝えします。

○ 介護予防のための支援

要介護状態にならずに元気に生活が続けられるよう支援します。

また、予防の方法を、介護予防プログラムの利用などを通じて進めていきます。

○ 身近な権利擁護相談窓口

虐待の防止や早期発見、認知症などによる判断能力低下に対応する後見制度の紹介や利用支援など、権利擁護に関する支援を行います。



～出張相談～
ご自宅への訪問もいたします。
お気軽にご相談ください。
電話 951-3966

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。お電話（951-3966）、E-mail（kamishirane@yokohamashakyo.jp）でも承っております。



相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分
神奈中「今宿ハイツ」循環
『グリーンヒル上白根』
下車すぐ
相鉄バス「中山」行き
『辻』下車 徒歩5分

携帯からは、
こちらが
便利です。



2013年1月27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 助廣 一則

電話 951-3966

FAX 951-3971