

4月号

上白根地域ケアプラザ新聞

あさがおつうしん

2012年3月25日発行

コープかながわ白根店に・・・

去る3月14日（水）、白根通り沿いにある「コープかながわ白根店」にご協力をいただき、上白根地域ケアプラザ初の試みである『まちかど相談出張所』を開設しました。

この試みは、ケアプラザの事業やサービス内容を地域住民の方に知ってもらうことと、ケアプラザへ来館するには立地的に困難な方や身体的な理由から外出が負担になる方にも、普段の暮らしで感じているお困り事や心配事、気になる事などを、気軽にご相談いただくことを目的に開催しました。必要な方には、その場で介護保険の申請をしていただくこともできます。



「まちかど相談出張所」がやってきた！



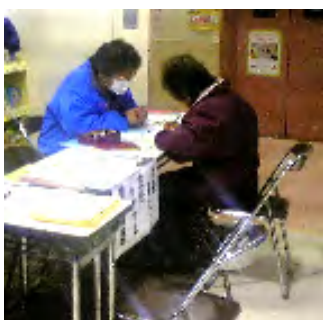
【血管年齢測定に参加し、
アドバイスを受ける参加者】

※順番を待っている間は、職員から
ケアプラザについて説明を受けます

当日は、地域交流コーディネーターと包括支援センター3職種（看護師・主任ケアマネジャー・社会福祉士）が、血管年齢測定や健康相談、総合的な相談対応（介護保険の代行申請含む）、ケアプラザの周知を行いました。店頭では、寒い中にもかかわらず、ケアプラザにご登録いただいているボランティアさんが来店される方々へ周知チラシを配布し、積極的に呼び掛けました。

会場をお借りしたコープかながわ白根店は、地域の方が日常的に利用される総合スーパーであることから、来店して初めて出張所の存在を知った方も興味を持たれ、血管年齢測定に参加したり、ケアプラザの事業チラシ等を手に取りながら、職員の説明を受けたりしていました。

最終的には、来店された160名以上の方はチラシを配布し、血管年齢測定にも34名の方にご参加いただくことができました。また、2名の方が相談に来店し、介護保険の申請をされました。



【介護保険の申請手続き
と相談支援】

【当日の実施内容】

- (1)総合的な相談支援、介護保険の代行申請
- (2)血管年齢測定及び健康相談
- (3)ケアプラザの事業内容を周知

こちら「地域包括支援センター」です。

地域包括支援センターでは介護予防を目的とした自主事業を行っています。募集中の講座もあります。くわしくはお問い合わせください。



転ばん体操2012

運動習慣を身につけ、転ばないための身体づくりをしましょう。

5月～8月の水曜日【全10回】

10:00～11:00 ケアプラザ多目的ホール
費用：1000円（保険代他）

シルバーペタンク会

誰にでもでき、一見単純しかし頭を使う楽しいスポーツです。

5月～9月の金曜日 月2回【全10回】

10:00～11:30 ケアプラザ多目的ホール
費用：2000円（保険代他）

金曜いきいの広場

閉じこもりぎみの方を対象に脳のリハビリ体操など楽しい時間を過ごしましょう。

第2・4金曜日 10:30～11:30

ケアプラザボランティアルーム

脳いきいきウォーキング

認知症予防のためウォーキングを皆で習慣化しましょう。

9月～水曜日午前 全8回の予定

*7月頃から募集開始します

いきいき元気教室

ペタンクを中心にいつまでも元気に過ごすためのコツを学びましょう。

日時：5月16日・23日・30日 6月6日・13日（水曜日）全5回

10:00～11:30

場所：白根地区センター

内容：ペタンク・口腔ケア・フットケア・栄養の話

費用：無料

ケアプラザ協力医による4月の「もの忘れ&健康相談」

4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：4月4・11・25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：はしば内クリニック 橋場友則 院長

ご相談は
無料です。



ワイワイあさひ

ボランティアさん大募集!

「ワイワイあさひ」は、“障害者の方が余暇の時間にスポーツや勉強、レクリエーションなど、自主的に参加できる余暇活動サークルを地域につくりたい”との声から、平成7年に発足しました。

現在は、年2回の全体会（夏まつり・クリスマス会）の開催や、探検、料理、英会話、体操等を行うサークル活動を行っています。施設の方や作業所を利用していらっしゃる方、就労している方等、様々な方が参加できる地域の余暇活動サークルとして、活発に活動を続けています。

※上白根地域ケアプラザも活動に参加しています。



【サークル活動】

	活動内容	活動日	場所と時間
探検クラブ	電車やバスを使って、いろいろなところへ出かけます。	第1日曜日	都度、決定
中華料理教室	材料の購入・調理・試食・片付けまでを、専門の先生に教わります。	6・7・12・2・3月の第3日曜日	白根地区センター 10:00～14:00
お菓子作りとおしゃべりの会	簡単なお菓子を作り、みんなでおしゃべりをしながら、おやつにします。	第2日曜日	活動ホームふたまたがわ 13:00～15:00
日本料理教室	材料の購入・調理・試食・片付けまでを、専門の先生に教わります。	5・7・10・1・2月の第4日曜日	白根地区センター 12:00～16:00
英会話教室	簡単な日常会話を楽しく教わります。	4・6・9・11・2月の第4日曜日	活動ホームあさひ 13:30～15:00
ワイワイビクス	みんなの好きな曲にあわせて、ストレッチや体操で体を動かします。	第4日曜日	活動ホームあさひ 10:00～12:00

【全体活動】

活動内容	場所
夏まつり（食事会、花火大会等）	8月 活動ホームあさひ
クリスマス会	12月 上白根地域ケアプラザ

上記活動を続けていくためには、ボランティアさんの協力や支えがとても重要であり、必要となります。サークル活動や全体会で、障害者の方と交流を図りながら活動のお手伝いをしていただけるボランティアさんを募集します。

（1回につき1,000円の費用弁償をお支払いします。）

【申し込み・問合せ先】

地域活動ホームあさひ(安立) TEL 953-4356 FAX 953-4387

※障害をお持ちの18歳以上の方で、活動自体に興味を持たれた方も上記問合せ先までご連絡ください。



～福祉用具等の貸出利用案内～



1. 貸出できる団体・個人

原則としてケアプラザ包括支援センター担当エリアに在住している区民で、貸出をする福祉用具等を必要としている方。

2. 貸出できない団体・個人

貸出をする福祉用具等を、貸出以降長期にわたり恒常的に使用する方と転貸目的で貸出を受けようとする方

3. 貸出期間

貸出日の翌日から7日以内。

※貸出終了日より更に継続して貸出の更新をする場合は、再度、手続きを行ってください。

※更新は1回限りとします。

4. 貸出取扱時間

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

※休館日は貸出及び返却はできません

5. 貸出できる種類

(1)車イス（自走式・介助式）

(2)シャワーチェア（背もたれあり・背もたれなし・車イス仕様）

(3)四点杖

(4)ポータブルトイレ（家具調・暖房付・シャワー付）

(5)折りたたみ歩行器

(6)バスボード（大・小）

(7)浴槽手すり、浴槽台



【車イス(自走式)】

6. 利用料金

無料

7. 利用方法

貸出申込書に記入し、提出してください。

※福祉用具等の運搬は行いません。

プラザ内で貸出・返却をさせていただきます。

※貸出状況により、ご希望の福祉機種を貸出できない場合があります。



【浴槽手すり・浴槽台】

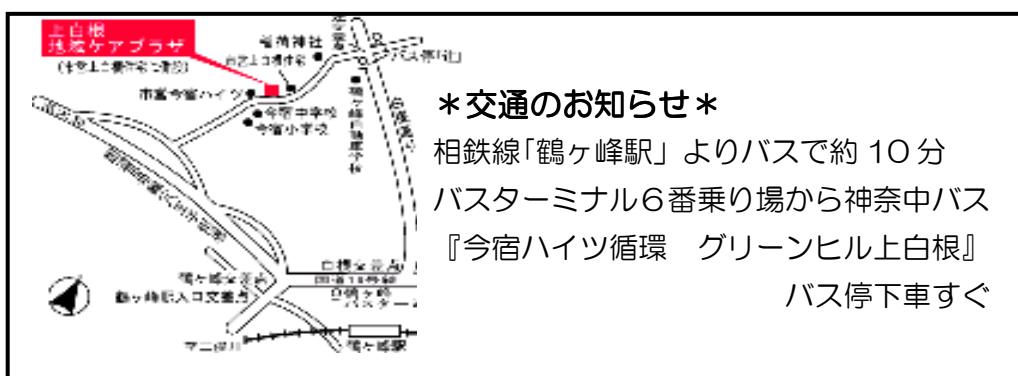
上白根地域ケアプラザへご意見・ご要望等がございましたら、館内「ご意見箱」へお寄せください。

e-mailアドレスに送信いただいても結構です。

(kamishirane@yokohamashakyo.jp)



携帯からは、こちらが便利です。



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

2012年3月25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