

令和4年 8月・9月行事予定

★記載がない場合、会場は荏田地域ケアプラザ2F 多目的ホールです。
★都合によりプログラムが変更になる場合があります。

【荏田地域ケアプラザ主催事業】

茶話会

高齢者対象

8月【夏のお楽しみ！
〈今年は何が飛び出すでしょう？〉】
9月【夏の名残りに～＊花火(スライドショー)＊～
〈夜空を見上げてみませんか〉】
日時:8月19日(金)、9月16日(金)
13:30～14:45
申込: 要 参加費:100円(コロナ期間中)

えだぴよ

未就園児親子対象

時間内自由に入退出できる子育てフリースペースです。
日時:8月26日(金)9:30～11:30
9月30日(金)9:30～11:30
申込: 不要 参加費: 無料
※定員の関係で入室を断ることもございます

【荏田地域ケアプラザを使用している事業】

えだガーデニングクラブ

どなたでも

ガーデニングは癒しの効果抜群！初心者も大歓迎。講師によるレクチャーもあります。
日時:8月10日(水)・9月14日(水)
13:00～16:30
申込: 要 参加費: 200円

アトリエ-ダ

どなたでも

水彩・色鉛筆画・パステル画など、ご自身の好きな絵を描くサークルです。(油彩・日本画は除く)
道具は各自でご持参ください。
日時:毎月第3木曜日 13:00～16:00
申込: 要 参加費:500円

囲碁を楽しむ会

どなたでも

囲碁を対局するフリースペースです。
日時:8月6・13・20日、
9月3・10・17日(土)9:00～11:30
申込: 不要 参加費:無料

子育て相談会場

未就園児親子対象

子供を遊ばせながら、相談もできます。
日時: 毎週水曜日 9:30～11:00
申込: 不要 参加費: 無料

問い合わせ・講座申込先

住所: 青葉区荏田町 494-7
電話: 045-911-8001
FAX: 045-911-8121



休館日は

8/21(日)、9/18(日)です



荏田地域ケアプラザ
広報紙 常夜燈

令和4年7月20日発行107号

横浜市青葉区荏田町 494-7 ☎045-911-8001
荏田地域ケアプラザ 発行責任者: 熊澤 美佐子

専門の方から学ぶ

【エンディングノート(終活)講座】3回シリーズ
場所: シティホール江田(江田駅より徒歩4分)

月 日・時間	テーマ	講師
10月7日(金) 13:30～15:00	◇エンディングノートについて ◇人生会議 人生の最期の医療やケアについて考えてみよう!	サンメディカル クリニック青葉 医師 小口 朝彦氏
10月13日(木) 13:30～15:00	◇認知症など自分で判断が難しくなった時の備えについて考えてみよう!	横浜信用金庫 岡 真澄氏
10月19日(水) 13:30～15:00	◇元気なうちに葬儀などについて考えてみよう!	シティホール江田 酒井 高志氏 阿部 修一氏

対象: 関心のある方どなたでも 定員: 20名(3日間参加できる方優先) 参加費: 無料

健康づくり教室

～これからも自分らしく過ごすために～



荏田コミュニティハウスで9日間の健康づくり教室を開催します。
「いつまでも自分のことは自分でやりたい!」
そのために今できることを学びましょう。

【場所】荏田コミュニティハウス
あざみ野南 1-4-1
【対象】おおむね 65 歳以上の方
【定員】12 名
(荏田町、荏田北、あざみ野南の方を優先します)
【申込】荏田地域ケアプラザ
電話または来館にて受付

日程	内容
9月 7日(水)	体力測定・体操
9月 28日(水)	体操
10月 5日(水)	栄養について
10月 19日(水)	体操
11月 2日(水)	口の健康について
11月 16日(水)	体操
11月 30日(水)	人生会議について
12月 7日(水)	体力測定・体操
12月 21日(水)	体操

時間は全て 13:00～14:30

～歴史講座サロン～

定員
16名

【日時】
10月8日(土) 13:00～15:45

☆講座は13:30に開始します。
☆準備および片付け等にご協力をお願いいたします。

【テーマ】第33代横綱・武蔵山の生涯
講師：平井 誠二氏

【参加費】 500円

【申込開始】 9月1日(木) 10:00～

☆荏田地域ケアプラザ受付または電話にて受付いたします。

【持ち物】 上履き・外履きを入れる袋

講座の後に、
講師と参加者の皆さまが、
お話しできる交流の場が
あります♪

あざみ野南 4丁目サロン

地域の方の「もっと近くに集まれる場所があったらいいのに」という声から始まったサロンです！久しぶりに会う方も、初めての方も大歓迎！あざみ野南4丁目に住んでいない方でも、どなたでもご参加いただけます！あざみ野南4丁目は誰もが気軽に参加できるサロンです！

参加ご希望の方は、荏田地域ケアプラザまでお申込みください！



日時：9月14日(水)
13:30～14:30

場所：あざみ野南4丁目(個人宅)

参加費：無料

持ち物：スリッパ

お申込み時に
住所を
お伝えします！

介護者のつどい

認知症の理解と認知症
になっても住みなれた家
で過ごすこと

日時：9月26日(月)
13:30～14:45

対象：関心のある方どなたでも

定員：15名

場所：荏田地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

持物：上履き、外履きを入れる袋
マスク(着用)

参加費：無料

☀️ 熱中症に注意！

こまめに水分補給をしましょう

1日に摂る水分の目安は1.2Lです。
コップ1杯 200ml としたら6杯、
500ml ペットボトル 2.5本分になります。
(水分や塩分の制限がある方は主治医の
指示に従ってください。)

起床時や入浴前後は水分が不足しがちです。
朝起きたら、まず1杯の水を飲みましょう。

水分補給のタイミング

例えば…起床時⇒朝食時⇒10時ごろ⇒昼食時
⇒15時ごろ⇒夕食時⇒入浴後⇒就寝前

室温の調節をしましょう

室温でも夜間でも熱中症になります。
エアコンや扇風機を利用して、室温を調整しま
しょう。※新型コロナ感染予防のために、エァ
コン使用中もこまめに換気をしましょう。換気中
もエアコンを止める必要はありません。

荏田地域ケアプラザの
デイサービスで、
ボランティア活動してくださる方、
募集中です★

募集中★
ボランティアさん

下記の日程のうち、ご都合の良い1日、ご都合の良い時間だけでOK！

①書道の指導 大人気のレクリエーションで、書道を教えていただきます。
日時：(月)(水)(木)(金) 14時15分～14時45分

②髪の毛を乾かして下さる方 入浴後の髪の毛をドライヤーで乾かしていただきます。
日時：(水)(木)(金)(日) 9時30分～12時15分

③お話相手をして下さる方 いっしょにお話を楽しんで下さる方、大歓迎です！
日時：(月)～(日)の毎日 9時30分～11時30分

あなたの力の1%をあおばの未来に！※1%は1日あたり15分！

お問合せは荏田地域ケアプラザまでお電話ください。

生活支援体制整備事業とは？

横浜で進められている生活支援体制整備事業をご存知ですか？

本事業では、より多くの方が参画し、高齢者を支える仕組みをつくり出しています。

高齢者を支える支援には、「専門的な支援」と「地域住民による支援(住民による自主的な取組や支え合い活動)」があります。これら双方が一体的に行われることにより、日々の暮らしを切れ目なく支え、高齢者の生活ニーズに応じていくことができます。

皆さんの暮らす荏田町・荏田北・あざみ野南でも、生活支援体制整備事業によって、これまで、いくつかの取組が進められています。例えば、高齢者宅の草刈りやカーテンの取付等を担う「ちよこっとボランティア」グループが立ち上がっていたり、高齢者を対象とした生活情報冊子が制作されていたりします。

より多くの「地域住民による支援(住民による自主的な取組や支え合い活動)」が生まれ、誰もが安心して自分らしく暮らせる荏田町・荏田北・あざみ野南になるよう、荏田地域ケアプラザでは引き続き、生活支援体制整備事業に取り組んでまいります！

