

【荇田地域ケアプラザ主催・共催事業】★記載がない場合、会場は荇田地域ケアプラザ2F 多目的ホールです。

★感染症の拡大状況等により、事業及びプログラムが変更または中止となる場合があります。

★当施設ご来館の際は、マスク着用のご協力をお願いします。

令和6年4月・5月行事予定

茶話会

高齢者対象

日時：4月19日(金)13:30~15:00

【春のお楽しみ 桜談義】

5月17日(金)13:30~15:00

【オカリナ演奏】

申込：初めての方要申込 参加費：100円

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

日時：4月26日(金)9:30~11:30

5月24日(金)9:30~11:30

申込：申込不要 参加費：無料



あざみ野南4丁目サロン

どなたでも

あざみ野南に住んでいない方も気軽に参加できます。

日時：5月8日(水) 13:30~14:30

内容：調整中

場所：徳江邸 車庫2階

参加費：無料

持ち物：スリッパ

申込：不要

会場が分からない方は、荇田地域ケアプラザまで☎

荇田地区 健康・体操茶話会

どなたでも

健康のために、みんなで身体を動かします。

年間予定

7月5日(金)

9月6日(金)

11月1日(金)

3月7日(金)

時間：10:00~11:30

場所：宿自治会館

詳細決まり次第、お知らせします。

えだ家

~期間限定~ ボランティア募集

利用者の方の見守りも兼ねた

お弁当の配食ボランティア

を大募集中です。

活動期間：

9月までの第4(木)

(ただし、8月はお休み)



【荇田地域ケアプラザ登録団体紹介】

★参加希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

エンジョイ荇田塾 たけのこクラブ (EETC)

活動紹介

地域課題の解決のために、「ちょっとボランティア」、「荇田お困り事ネットワーク」等に取り組んでいます。

活動日時：第3土曜日 参加費：無料

新規受入：可(募集中!)

荇田健康麻雀火曜会

どなたでも

趣味の麻雀を通じて、参加者間の親睦を深めています。みんなで体操も行っています。

活動日時：月3回火曜日 12:00~16:00

活動場所：荇田地域ケアプラザ

参加費：200円/月 新規受入：可

アンサンブル青葉

どなたでも

ギター・マンドリンのアンサンブルです。青葉区の高齢者施設でコンサートを行う他、隔年で定期演奏会も開催しています。

活動回数：月2回 会費：1000円/月 新規受入：可

HP：http://ensembleaoba.web.fc2.com/

子育て相談会場

未就園児親子対象

親子で遊びながら、子育てに関する相談もできます。

日時：毎週水曜日 9:30~11:30

申込：不要 参加費：無料

問い合わせ先：荇田地域ケアプラザ 045-911-8001

休館日：令和6年4月21日(日)・5月19日(日)



荇田地域ケアプラザ 広報紙 常夜燈

令和6年3月20日発行 117号

横浜市青葉区荇田町 494-7 ☎045-911-8001

荇田地域ケアプラザ 発行責任者：熊澤 美佐子

65歳以上の皆さまへ

脳トレ・ハマトレ 健康づくり教室

「認知症を予防したい!」「いつまでも歩ける身体でいたい!」

そのために今から健康づくりを始めましょう!

脳と身体の元気のために「運動、お口の機能、栄養改善」について学ぶ4日間の講座です。

日程	内容	講師
① 5月31日(金) 13:30~15:00	脳と身体とお口の健康	歯科衛生士
② 6月14日(金) 13:30~15:00	ハマトレ&脳トレ①	運動講師
③ 6月28日(金) 13:30~15:00	ハマトレ&脳トレ②	運動講師
④ 7月12日(金) 13:30~15:00	脳と身体に良い食事	管理栄養士



場所：荇田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：65歳以上の方 定員：15名

(4日間参加できる方優先)

参加費：無料

申込：電話または来館にて (5月24日締め切り)

ハマトレとは、ロコモティブシンドロームを予防するために、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発した家の中でも簡単にできるトレーニングです。

【介護者のつどい】

有料老人ホームなど施設を知ろう!

「家で暮らし続けたい」、「施設に入りたい」、人によって、考え方はさまざま。まずは、知っておくことが大切です。

日時：令和6年4月22日(月) 13:30~15:00

講師：青葉区特定施設事業者連絡会 事務局 鈴木 聡 氏

会場：荇田地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：現在、介護をしている方、介護経験者、関心のある方どなたでも

定員：15名程度 参加費：無料 持ち物：上履き、外履きを入れる袋

申込：荇田地域ケアプラザの窓口、電話、右記のQRコードにて



令和6年2月16日
**地域ケア会議
を開催しました**

「地域ケア会議」とは、高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域で暮らす人たちが自分たちの手で住みやすい地域をつくるための会議です。地域住民、民間企業、医療・福祉の専門機関など、たくさんの地域の方々の参加のもと、とても有意義な会議を開催することができました。認知症と思われる高齢者の方が住み慣れた家で安心して暮らし続けるために、何が出来るかをテーマに話し合いました。それぞれの立場を理解し、見守りについて考える機会となりました。



医療
一人暮らしの方が退院する時は、安心して家で生活ができるよう支援しています。
認知症の方を支援する取組をしています。早めに家族から相談してもらえれば。(病院より)

社会参加
声をかけて、いろいろな集まりにつながるようになっています。(民生委員より)

認知症という言葉はみんな知っている。でも、気づけるか、正しく理解しているかわからない。(複数意見)

困った時にどこに相談したらよいか分かりづらい。分からない方も意外に多い。(複数意見)

ご近所さん、民間の方も仕事の中でたくさん見守っていることが分かりました。「認知症になっても平気」と思えました。

「人として」「仕事(業務)として」どこまで見守れるか、聞かれるか。



社会参加

行き違いのないように説明を文書にして渡すようにしています。また、ケアプラザの相談先案内カードを渡すこともあります。(郵便局より)

普段から見守っているのに、「何か違うな」と気づいた時、地域ケアプラザ等の支援機関につなげるようにしています。(民生委員や地区社協、地域の世話やきさんより)

見守り

新聞が溜まっていないか見守っています。(民生委員・新聞屋さんより)



仕事の中で、迷っている高齢者の方を見つけ、警察に連絡したこともあります。(電気屋さんより)



介護

認知症の方を支えられる介護サービスがあります。(福祉関連事業所より)

地域の皆さまに貢献できるように認知症の普及啓発など協力します。(施設より)

近所の方がよく見守ってくれているのを感じます。安心。(ケアマネジャーより)



通報があったら、一番は、認知症の方の安全を守ることが責務。最善を考えながら、対応しています。(警察より)

【今後の取組について】
○「心配だな」と思う人を見かけた時、どこに連絡したらいいのかわかるようなものがあればいい。
○「認知症」という言葉は浸透しているが、気づく目や正しく理解することが大切。

太極拳体験会

公園で「太極拳」を体験してみませんか？初心者大歓迎！

日時：6月14日(金)10:30~11:30

会場：赤田東公園(あざみ野南1-4-1)

※雨天の場合は荏田コミュニティハウス室内

対象：荏田町・荏田北・あざみ野南在住の方 ほか

定員：15名 参加費：無料

申込：電話または来館にて

〈荏田地域ケアプラザ〉
☎ 045-911-8001

- ★動きやすい服装でご参加ください。
- ★飲み物・汗拭きタオルをご持参ください。



講師は中村環来さんです！
(日本武術太極拳連盟認定A級指導員)



汗を流した後、キッチンカー「コマデリ」さんによるランチ販売 [11:30~13:00] もあります！

【共催】荏田地域ケアプラザ・荏田コミュニティハウス
【協力】荏田地区社会福祉協議会・荏田地区保健活動推進員

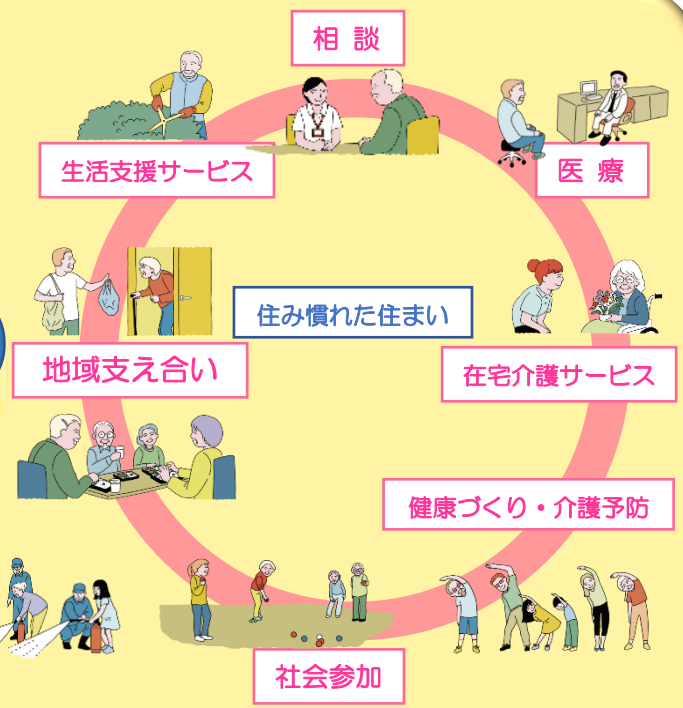
「地域包括ケアシステム」とは

住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が地域の特徴に応じて一体的に提供される仕組みを「地域包括ケアシステム」と言います。

地域の助け合い + 専門職のサービス = いつまでも自分らしい暮らしを続ける

- 見守り活動
- ちょこっとボランティア
- お弁当の配食
- サロン・茶話会
- 一人歩き高齢者を発見する取組

などの住民による「地域の助け合い」活動が、この地域では行われています。



超高齢社会の到来に備えて「地域包括ケアシステム」を構築します