

子ども・子育て

シニア

ロビー販売

そのほか

めだか・くれよん

未就学児とその親が自由に集まれるサロン。雨の日でも部屋で遊べますのでお気軽にご参加ください。

【めだか】 3/28(火) 4/25(火)
【くれよん】 3/4 (土) 4/1 (土)
ともに 10:00~11:30
【申】 不要

ひなたぼっこ

高齢の方を対象に開催している月1回のサロン。毎回ゲストを迎え、楽しい企画をご用意しています。お気軽にご参加ください。

【時】3/6(月) 4/3(月) 14:00~15:30
【申】初回のみ事前にTELにて申込

赤ちゃん教室

初めて子育てをする方を対象とした0歳児と保護者のための教室です。育児についての正しい知識や情報が得られます。

【時】 3/13(月) 4/10(月) 10:00~11:30
【定】 15組(先着順)
【申】 港南区ホームページにて申込

つどいの場 おはり箱

お裁縫が好きな高齢の方がつどい、簡単な洋服のお直し、施設等で必要な布製品の作成などを行っています。お裁縫が苦手な方でもお気軽にご参加ください。

【時】3/1、3/8、3/22(水) 4/5、4/26(水) 13:00~15:30
【申】初回のみ事前にTELにて申込

勉強を楽しむ会

小学生対象。地域ボランティアの皆さんがお子様の勉強をサポートします。学校の宿題や塾の予習などでもOK。

【時】3/10(金)3/24(金) 4/14(金)4/28(金) 15:00~17:00
【定】 10名(先着順)
【申】 初回のみ要登録

スワンの会

現在介護を担っている方、介護を終えられた方が集まって介護の悩みを共有したり、学んだり情報交換をする集いです。

【時】3/15(水) 4/19(水) 13:30~15:30
【申】初回のみ事前にTELにて申込

パン販売「そよかぜの家」

区内の地域活動ホーム「そよかぜの家」で作っているパンを販売しています。3月頃から桜の季節にぴったりの「桜あんぱん」が始まります！この機会に是非ご賞味ください。

【時】 毎週火曜日 11:30~13:00
※3/21(火)はお休みです

パン販売「あんず」

障がいのある方が働く「ジャンプ」で作っているパンを販売しています。ホワイトデー限定の「イチゴハート」や春限定の「桜の花あんぱん」がお勧めです！パンはなくなり次第販売終了です。

【時】 毎週金曜日 11:00~13:00

フラワーロード販売

区内の障がい者施設「フラワーロード」で育てている花や季節の野菜、工芸品などを販売しています。

【時】 毎週水曜日 10:30~14:00

グリーンデイ

ケアプラザ周辺の緑化活動。月1回、地域ボランティアの「水仙クラブ」と一緒にお花を植えたり、花壇の手入れをします。当日飛び込み参加OK！

【時】3/16(木) 4/20(木) 9:30~11:30
【申】 不要

医師への健康相談

日頃気になる家族や自分の身体のこと。小田医院の小田先生が、医療の専門家の立場から優しく相談に応じてくれます。どんな小さなことでも大丈夫です。気軽にご利用ください。

【時】 3/17(金) 4/21(金) 14:00~15:00
【申】 事前にTELにて予約

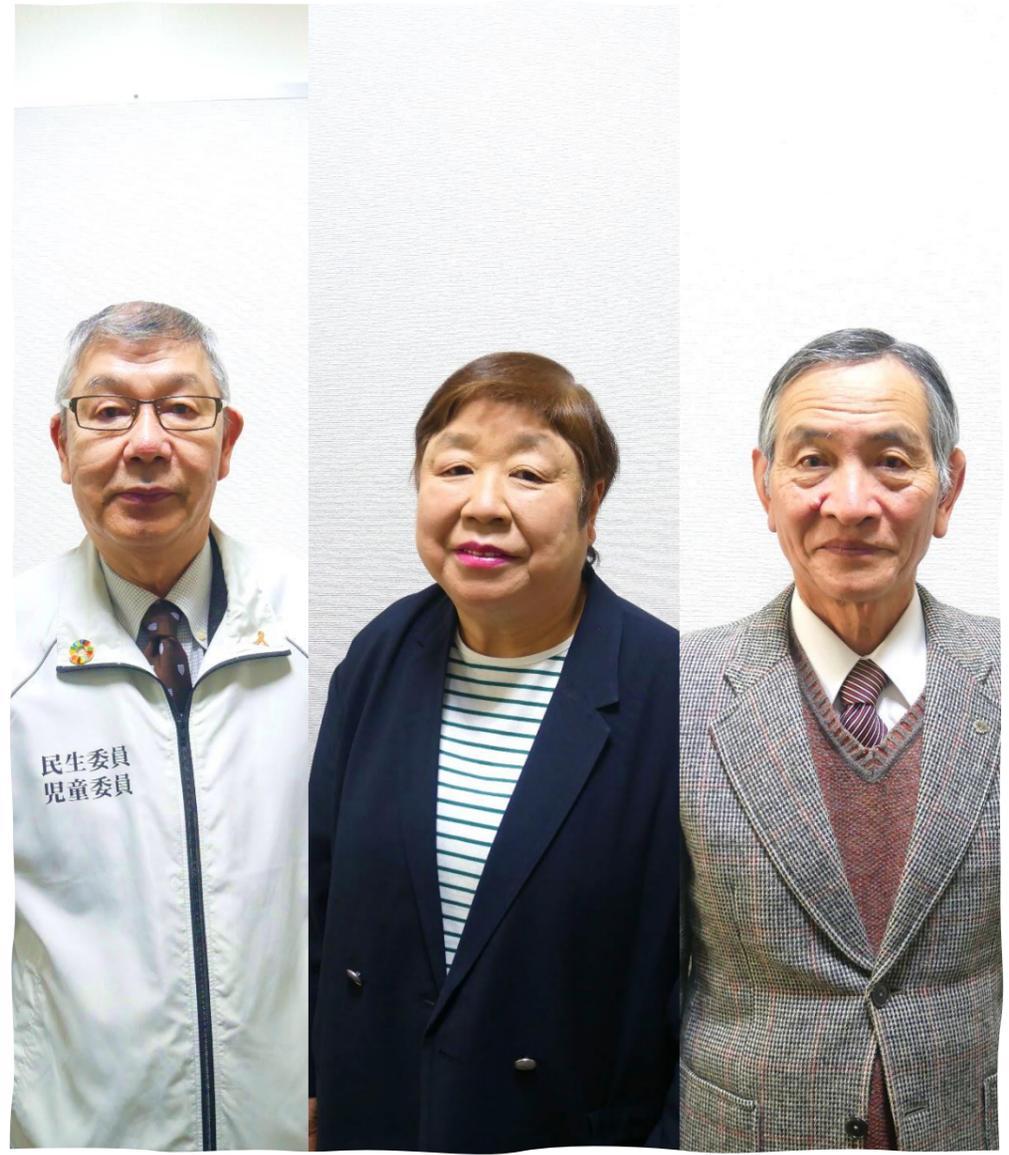
カフェ「GSJ」

男性ボランティアによるカフェ。オリジナルブレンドと手作りスイーツでおもてなします。

【時】3/13(月) 4/10(月) 14:00~16:00
【費】200円
【申】不要

3/20(月) 4/17(月)は休館日
※デイサービスのみ営業となります。

地区民生委員児童委員協議会会長のみなさん



- 大久保最戸・永谷・永野地区民生委員児童委員協議会会長インタビュー
介護予防講座『認知症・介護予防の秘訣』開催
イベント情報(3・4月) ほか

ケアプラザからのお知らせ
困りごとのご相談について
ケアプラザは介護のことなど生活でお困りのことがある場合、どなたでもご相談いただけます。東永谷地域ケアプラザまでご連絡の上、ご相談ください。

ご相談は電話で予約してから
相談や訪問等があるため、急な来所の対応はできない場合があります。

お車の場合駐車場の予約を
車でなければ来所が難しい方用の駐車場が1台分あります。



横浜市東永谷地域ケアプラザ 広報紙「ふれあいの丘」(隔月発行)
発行日: 令和5年3月1日 発行責任者: 所長 三木 渉
住所: 港南区東永谷 1-1-12 TEL: 826-1097 FAX: 826-1071
※この広報紙は自治会・町内会の皆様のご協力により回覧しています。



大久保最戸・永谷・永野 地区民生委員児童委員協議会 会長インタビュー

皆さんは「民生委員児童委員」をご存知ですか？
『民生委員さん』と呼ばれ、地域で困りごとを抱えた方を支えるなど大切な活動をされているのですが、活動内容や活動されている方々の思いはまだ知らない方がたくさんいらっしゃると思います。
そこで今回は東永谷地域ケアプラザが普段関わりのある3地区の会長にインタビューさせていただきました！

「民生委員」は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員ですが、実際は地域住民によるボランティア活動です。創設から100年の歴史のある制度で、ひとり暮らし高齢者の見守りをはじめ、生活や福祉に関する身近な相談役となっています。また全ての民生委員は児童福祉法により「児童委員」も兼ねており、子育て中の方にとっても身近な相談役となっています。



大久保最戸地区
会長
野尻 啓五さん

民生委員になった経緯

まだ現役で働いていた頃に町内会長からお声掛けいただき引き受けました。民生委員のことは全くわからなかったので実際に引き受ける前に民生委員の本を読んだりして勉強しました。

民生委員の活動で大切にしていること

民生委員は知られていないので、顔を見せて信頼されることを大切にしています。また“民生委員児童委員”が正式名称なのですが児童委員としての活動が少ないと感じていたため、保育園の見守りや桜岡小の見守りなどを一人ではじめました。

高齢者との信頼関係が大切なので相手の話をよく聞き、傾聴するということが大切にしています。高齢者宅を訪問する際には消費者センターの広報紙などをお持ちして読んでいただいたり、メッセージカードをお渡しするなど工夫もしています。

感じている課題等

認知症が進行する方もいるので、笑話会、みんなのカフェなど気軽に参加できる場へお誘いしています。地区としては高齢者・子ども・障がい児者を包括的に対応できるように考えており、民生委員が学ぶなど資質向上をしたいと思っています。

今後の抱負

民生委員は地域に信頼され親しまれる存在になりたい。そのためにも民生委員から挨拶をしていくように心がけたいと思っています。



永谷地区
会長
米川 利子さん

民生委員になった経緯

15年ほど前看護師として働いていた時にお話をいただきました。周りが支えるからといわれ、職場の人にも良いのではと背中を押されて委嘱を受けました。働きながらだったのでできる範囲で活動してきました。

民生委員の活動で大事にしていること

自分の心身が健全であることがまず大事と思っています。高齢者の中には訪問を嫌がる方もいらっしゃるのですが、関わりが難しいですが、無理に訪問せず外で会った際にお話をするなどタイミングをみてアプローチするようにしています。

訪問時に家の中で倒れているのではないかとという様な状況の時は近くの町内会の役員に声をかけて一緒に訪問するなどしたこともあります。

感じている課題等

コロナ禍で様々な活動がストップしましたが、再開させたいと思っています。民生委員としての勉強会や高齢者向けの事業も再開させる予定です。大変ですが声をかければ手伝ってくれる仲間がいるから頑張れます。

今後の抱負

何をしても他の仲間の意見を聞くようにしていきたいと思っています。意見をとり入れ、総意としてやっていきたい。また高齢者の方が外にでる機会を作っていきたいと思っていますが、特に今までコロナ禍で外に出なくなってしまった方を外に連れ出せるようにしたいと思います。



永野地区
会長
黒川 暁博さん

民生委員になった経緯

自治会長の任期が終わった頃に丁度民生委員の改選があり声をかけられました。父親が以前民生委員を引き受けていた時期があり、縁を感じたこともあって引き受けました。

民生委員の活動で大切にしていること

民生委員活動をできる範囲で無理なくやれるようにと思っています。永野地区は非常に広くて民生委員の人数も多く、働きながら活動している方もいますので気をつけています。

高齢者宅の訪問時には脳トレの問題を持っていくなど工夫もしています。訪問してもいない場合は脳トレの問題にメッセージを書いて手紙として使ったりもします。

感じている課題

本当に困っている人でも声を上げられず、民生委員も把握できていない人がいるのではないかと考えています。また民生委員は児童委員も兼ねていますが、子どもの状況把握などがそこまでできていないことが課題と考えています。主任児童委員と連携して役割をしっかりと果たしていきたい。

今後の抱負

大変な状況にある人をどのように把握するかを考えたい。また民生委員としては自治会のいろいろなところに顔を出して関係をつくり、隣近所何かがあったときは声をかけてもらえるようにしたいと思います。また何か困った人がいたときに地域ケアプラザに聞くとすでに把握してくれていたたりもするので、やはり地域ケアプラザとの連携は重要だと考えています。

介護予防講座

認知症・介護予防の秘訣 ～みんな知ってる健康寿命を延ばす方法～

4/24～申込開始!

介護予防のすべてが分かる3日間！健康寿命の延伸を目指してフレイル予防に取り組みましょう！
※フレイルとは高齢期に体力や気力、認知機能など、からだどこころの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

第1回

5/18(木)
13:30～14:30

認知症・介護予防の秘訣と
認知症予防の食事の話

<講師>

- ・東永谷地域ケアプラザ
看護師 目黒
- ・桜台薬局
管理栄養士 大久保さん

第2回

6/1(木)
13:30～14:30

いつまでも元気で食べる為
の秘訣と自宅でする運動

<講師>

- ・リハビリステーション蒔田
(訪問看護ステーション)
看護師 福永さん

第3回

6/15(木)
13:30～14:30

認知症・介護予防の運動

<講師>

- ・TMGfit
健康運動指導士 関さん
(予定)

【申込】 4/24(月)10:00 から 4/28(金)16:00まで
ケアプラザまで電話(826-1097)もしくは窓口にて

【定員】25名(先着順)
※全て参加できる方

～1歳児子育て学級～

ひよこ・くらぶ 春(全6回)

講座開始時に1歳のお子様は、どなたでも参加できます！
地域でいきいきと楽しく子育てをしていくためのきっかけになるようなメニューが盛りだくさん！お友達もたくさんできます！

開催日：①5/16(火) ②5/28(日) ③6/6(火)
④6/13(火) ⑤6/20(火) ⑥7/11(火)

時間：10:00～11:15

場所：東永谷地域ケアプラザ2階(多目的ホール)

対象：講座開始時に1歳の子とその保護者

及び基本全日参加できる方

定員：15組(抽選)

申込：東永谷地域ケアプラザ(☎826-1097)

上記二次元コードからお申込みできます

参加費：500円(初回時にお支払いください)

▶ ひまわりホルダーご登録のみなさまへ ◀

現在お手元にあるひまわりホルダーのケアプラザの電話対応時間に変更となっています。お気をつけください。

現在の電話対応時間
月～土 9:00～18:00
日・祝日・第3月曜 9:00～17:00

