

2021年 1月号



発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市東戸塚地域ケアプラザ
住所：横浜市戸塚区川上町4-4
電話：826-0925(代表)
FAX：824-8615
発行日：令和3年1月23日
発行責任者：室井 慶之



令和3年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます

コロナ禍で新年を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

年明け早々に緊急事態宣言を受け、地域ケアプラザでも再び利用に制限を設けなければならない新年スタートとなりました。利用される、また利用を制限されている地域の皆様・団体にはご不便をおかけしますが、引き続きご理解いただきたいと存じます。なお、介護保険の申請に伴う手続き援助や個別相談（要予約）、そしてデイサービスはこれまでどおりの対応を行っています。居宅及びデイサービスでは、重症化リスクを有する方もいらっしゃいますので、ウィルスに感染させないように、施設内で蔓延させないように、スタッフ一同緊張感の中での日々が続いています。地域の皆様も、大勢での会話や会食、行動制限もある中ストレスも感じていることと思います。人との接触を防ぎながら適度の会話は、工夫しだいで出来ることです。自らの行動を考えながら、気持ちは前向きに過ごしていきましょう。

みんなが集い、話して、笑って、唄って、食べて、手を取り合って・・・
そう過ごせる日常が、少しでも早く戻ってきますように！
本年もどうぞよろしくお願い致します。

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会
横浜市東戸塚地域ケアプラザ 所長 室井 慶之



宅野社会福祉士の後見申立日記 2020-③

前号からの続きで今回は取付け書類についてのお話です。

- ① 診断書、鑑定についての照会書、本人情報シートは医療機関とケアマネジャーに依頼。
- ② 本人（義母）の戸籍謄本、住民票、申立人（私）の戸籍謄本（本人と同じ戸籍に入っていれば不要）→該当の役所で取得できます。ここでびっくり、住民票（本籍地が記載されている）を見たら、本籍は愛媛県になっていて（亡くなった義父の実家？）、本人が自分の戸籍がどこにあるのかわかっていけばよいのですが・・・再度郵送で愛媛県に請求することになりました。
- ③ 本人の「登記されていないことの証明書」→法務局に郵送で請求できます。（戸籍謄本が必要）
- ④ 切手と収入印紙（ちょっと高額）→郵便局 などなど 少しずつ根気よく集めていけば大丈夫かなと思いました。



東戸塚地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
はっぴーちゃん

五景会
『この一句』
雨後の月
地蔵の類
下渡にあと
村佐和子

情報伝言板

申込み・問い合わせは…
(045) 826-0925

※各事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。

募集

障害理解講座 障害について知ろう

みんなが地域で支え合って暮らしていくために
できることとは何か、一緒に考えてみませんか？



日時： **3月16日(火)**

15:00~16:30

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：地域住民 どなたでも

持ち物：上履き

定員：20名(先着順)

参加費：無料

申込： **2月16日(火) 10:00**より

電話または来館にて受付

募集

知って納得講座 「尿漏れ編」



年齢問わず起こるからだのあるあるな悩み
を少しでも軽くするヒントが見つかります



日時： **3月18日(木)**

① 10:00~11:30

② 14:00~15:30

講師：ユニ・チャーム(株)

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：地域住民 どなたでも

持ち物：上履き

定員：各回15名(先着順)

参加費：無料

申込： **2月18日(木) 10:00**より

電話または来館にて受付

簡単体操

後ろ姿を若々しく！！「肩甲骨はがし体操」 目標 1日2回



コロナ感染を防ぐため、外出自粛、在宅ワーク等家にこもることも多い毎日。じっとしていると
背中が筋肉が固まって、猫背になりがち。肩甲骨はがしで後ろ姿を整え、若返りましょう。
肩こり解消にもつながります



両手を前に突き出し
20秒



肘を肩の高さのまま
後ろに引き 20秒



肘を肩より前に戻し肩甲骨を
起こすように手を上にあげ
20秒

その他の効果！
美姿勢
眼精疲労予防
顔のたるみ予防