

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がありますのでご了承ください。

募集

もしもの時から始まること
～これからの葬儀のかたちと
お墓のこと～

人間誰もが迎える「死」
家族に万が一があった時、
自分に何かあった時・・・
今から考えてみませんか



日 時：12月20日（日）

10時～11時30分

場 所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対 象：どなたでも

参加費：無料

定 員：20名

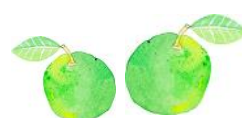
申込み：12月1日（火）10時～受付開始

＊マスク着用、上履き、履物入れ、飲み物
等をお持ちください。

お願い

柚子を
ご提供していただけませんか

東戸塚地域ケアプラザ デイサービスでは、
毎年冬至の時期にゆず湯を実施しております。
ご自宅に柚子の木がある方、よろしければ
柚子をご提供していただけませんか？



ゆず湯期間：

12月15日（火）～12月21日（月）



デイサービスご利用者の皆さまからは、
「いい香りですね～」「身体があたたま
ります」と、毎年大変好評で、柚子の香
りを感じながらお風呂を楽しんでいただ
いております。

募集

やってみようボランティア
ボランティア入門講座

申込み：電話または直接来館

定 員：15名

参加費：無料

会場：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

＊原則4回参加できる方を優先します

「ボランティアやってみしたいけど」「自分にできることがなにかあるかしら」と思っ
ている方、活動に役立つスキルを学び、自分にあったボランティアを探しませんか？

日 時	内 容	講 師
① 令和2年 12月1日（火） 10時～11時30分	【ボランティアのイ・ロ・ハ】 活動紹介 ・活動実践者の話	戸塚区社会福祉協議会 とつかボランティアセンター
② 令和2年 12月15日（火） 10時～11時30分	【認知症について学ぼう】 実践のために～認知症高齢者の対応～	セントケアホーム 東戸塚 所 長 吉野直子氏 介護リーダー 對馬康仁氏
③ 令和3年 1月19日（火） 10時～11時30分	【聞こえについて学ぼう】 ～高齢者の「聞こえ」について～	医療社団法人 協友会 横浜鶴見リハビリテーション病院 認定言語聴覚士 清水宗平氏
④ 令和3年 2月5日（金） 10時～11時30分	【活動紹介】 ・活動実践者の話 ・活動先紹介	東戸塚ボランティア連絡会

※③④の内容については講師都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

2020年 11・12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2年11月21日
発行責任者：室井 慶之



地域包括支援センター職員



生活で困っていることや心配はありませんか？

入院中の父が歩けなくなってしまった。

→退院後の生活が心配でどうしたらいい？

母の物忘れが…→相談はどこにすればいい？

- 高齢者のみなさんやその家族、近隣に暮らす人の介護に関する悩みや問題に対応します。
- 介護に関する相談や心配ごと、悩み以外にも、健康や福祉・医療や生活に関することなど、なんでもご相談ください。



寝たきりなどへの不安…

やりたいことができるようにしませんか？

- 自立して生活できるよう支援します
- 要支援1・2と認定された人には、介護予防サービスの利用ができるよう支援を行います。
- 支援や介護が必要となる恐れの高い人や自立した生活をしている人などには、介護予防事業をご案内します。

地域包括支援センターって
こんな仕事をしています

お金の管理や契約など

不安はありませんか？ 皆さんの権利を
守る家族がいない→この先認知症になったと
きが心配だ。

近隣の高齢者が、家族から虐待を受けている
→相談はどこにすればいいんだろう？

- 安心して生き生きと暮らすために、皆さんの持つ様々な権利を守ります。
- 成年後見人制度の紹介や、虐待を早期に発見、消費者被害などに対応します。



多方面から皆さんを支援

- 皆さんを支える地域のケアマネジャーへの支援のほか、高齢者の皆様がより暮らしやすい地域にするため、様々な機関とのネットワークに力を入れていきます。



宅野社会福祉士の後見申立日記 2020-②

申立書の厚さに圧倒されトホホと意気消沈、内容をみると自分で書く書類と他の人が書く書類（診断書等）とに分かれ、それぞれに記入見本がついていたので大幅に高さが低くなり、なーんだと一安心・・・

余談ですが、例えば私（3親等の姻族）が義理母の申立書類を作成すると義理母の叔父にNHKの連続テレビ小説「まっさん」の主人公の竹鶴政孝がいます。生きていたら申立人になれるんですけど、やってくれるのかな～

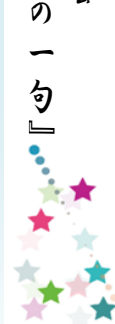
まずは、申立書（どうして申立したのか理由など）、申立事情説明書（申立書に似ているけど本人情報シートがあると大幅に省略できる）、財産目録（貯金あるのか～）、収支予定表（通帳のコピーなど）、相続財産目録（あるのかな～）、親族関係図等々（叔母さん達かな）どの書類も自分でわかる範囲で作成すればいいらしいここまでやってみて、簡単そうで考えがまとまらなかったのが申立の理由でした。認知症だから～とか、認知症でどう生活が出来ないの？具体的に簡潔に説明する言葉を文章にするのが難しかったです。次は、取付ける書類についてお話ししますね～

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



語り部の
民話夕鶴
里の秋
渋谷清子

五景会
『この一句』



新しい日常が始まっています。～子育て応援プログラム～

ホームページも
見てね



子育てサロン「しゅっぱぽ」♪

主催：東戸塚地区民生委員児童委員協議会
後援：東戸塚地域ケアプラザ

子育てサロン「しゅっぱぽ」は、東戸塚地区の主任児童委員が主催しています。3歳未満までのお子さんとその保護者の方が、毎月第4月曜日の午前中、多目的室に集まっています。毎回、地域で活躍なさっている講師の方をお呼びしたり、みんなで遊んだり、音楽コンサート、バレエストレッチ、ベビーマッサージ、ベビーヨガ、造形教室、川上保育園の先生のお話、横浜市消防音楽隊の防災減災を交えたコンサートなどなど。少しでも子育て中の皆様のお力になればと思い活動しています。

開催日：毎月 第4月曜日
時 間：10時～11時30分
場 所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室
定 員：15組（先着）

※直接会場へお越しください

対 象：品濃町・川上町・上品濃にお住いの
3歳未満までの親子



子育てサークル「ぶらんこ」

主催：川上地区民生委員児童委員協議会
後援：川上地区連合町内会・川上地区社会福祉協議会

子育てサークル「ぶらんこ」は川上地区にお住まいの1歳から入園前のお子さんと保護者を対象とした子育てサークルで、季節毎の工作、新聞で作る紙吹雪、大小様々な風船遊びなど「親子で楽しく遊べる場」です。現在はコロナ禍を考慮して先着申し込み制で開催しています。活動の様子がご覧頂けるブログを最近開設しました。

「ぶらんこ」の情報だけでなく、簡単な工作や地域向けの子育て情報なども掲載し「地域で子育て」を応援しています。ぜひ遊びに来てください！

開催日：原則毎月 第4月曜日
時 間：10時～11時30分
場 所：秋葉町内会館（奇数月）と前田町町内会館（偶数月）
（両方に参加できます）

定 員：今年度は事前予約制（先着10組）

対 象：秋葉町・前田町にお住いの親子
3歳未満までの親子



アメブロ
「ぶらんこ」
ブログ

東戸塚 VERY の会



同世代のお母さん同士、ランチしながらゆっくり過ごせます。お母さんだけでも、お子さんとご一緒でも参加してください。



開催日：毎月 第1木曜日
時 間：11時30分～14時（時間内出入り自由）
場 所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室
対 象：☆概ね35歳で初産の方、ご両親などのケアをしながら、子育てしている方
申 込：※直接会場へお越しください



りとるあいんこクラブ

1歳～3歳までのお子さんとお母さんたちの育児サークルです。リトミックやヨガ、工作、外遊び等を通してお友達作り。まずは見学してみてください。

*見学の際は必ず事前にケアプラザまでご連絡ください。

開催日：毎月 第2・4火曜日
時 間：10時～11時
場 所：東戸塚地域ケアプラザ多目的室
対 象：1歳～3歳までの親子
会 費：200円/月
申 込：電話で申し込み

まずは見学
に来てね



子育て支援事業「アミーコ」

子育て世代の応援団として、秋のお芋ほり、パパ育児応援講座、おもちゃの広場等、イベントを通して交流を図る企画をしています。

対象：未就園児の親子
問い合わせ：東戸塚地域ケアプラザ



今後の予定
☆父親育児支援講座
12月12日（土）10時30分～12時
☆おもちゃの広場
2月開催予定

簡単体操！～足の横上げ運動～

椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます



「1234」で右足を横に上げます



POINT!

つま先が外側に向かないよう前へ向けます

★ バランスを保つ力がつき転倒予防に効果的です

★ 両足セットで10回くらい頑張りましょう！



「5678」で右足を元の位置まで戻します

★ 反対の足も同じように繰り返します