

GOGO 健康講座
「からだメンテナンス講座」

運動、栄養、口腔ケアの側面からフレイル予防について体験を通じて対策を学ぶ講座です。
一緒に健康長寿を目指しませんか？

場 所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室
対 象：おおむね65歳以上の方
*原則4回参加できる方を優先します
参加費：無料
申 込：10月12日(火)10:00より
電話または来館にて受付

- ① 11月11日(木) 14:00~15:30
~運動習慣は長寿の秘訣 ハマトレを体験しよう~
講師：健康支援室 TMGFit 布能 雅也先生
- ② 11月18日(木) 14:00~15:30
~簡単!缶詰アレンジ 高栄養な食事について~
講師：戸塚区ヘルスマイト
- ③ 12月 9日(木) 14:00~15:30
~歌って楽しく口腔ケア! 口の機能を保つ秘訣~
講師：音楽セラピスト 中川 ともゆき先生
- ④ 12月16日(木) 14:00~15:30
~転ばないからだづくり 簡単体操から始めよう~
講師：be awake 久野 秀隆先生

※毎回講座終了後、10分程度のハマトレ体験版を希望者のみで実施する予定です。

※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。



地域包括支援センター
社会福祉士の後見申立日記 2021-①

裁判所で行う法定後見の申立てに必要な書類には有効期限があることをご存じですか?住民票、戸籍謄本、診断書など大体3か月で期限切れとなります。せっかく取得したのに利用できないなんて手数料も無駄になりますし、再取得する手間と時間も余計にかかりますよね。では、何から始めたらいいのでしょうか?

まずは主治医に、制度を利用されたい方が、後見制度が必要な状況であるかの見込(まだ診断書の依頼はしません)を確認し、身近な福祉職(ケアマネージャー、包括支援センター等)に「本人情報シート」を作成してもらいます。同時に住民票を取得して、本籍地を確認し、必要に応じて本籍地に戸籍謄本を、法務局に「登記されていない証明書」を請求する手続きをします。この頃に主治医に診断書の作成を依頼すると、必要な書類を期限内にそろえることができ、段取りよく手続きが進められると思います。



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

五条会
『この一句』
砂嵐
一夜明ければ
町は消え
佐川幸也

2021年 9・10月号
横浜市東戸塚地域ケアプラザ
はれやか通信さんぽみち

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9月25日
発行責任者：新垣 孝典

『生活不活発病』にご注意を!!



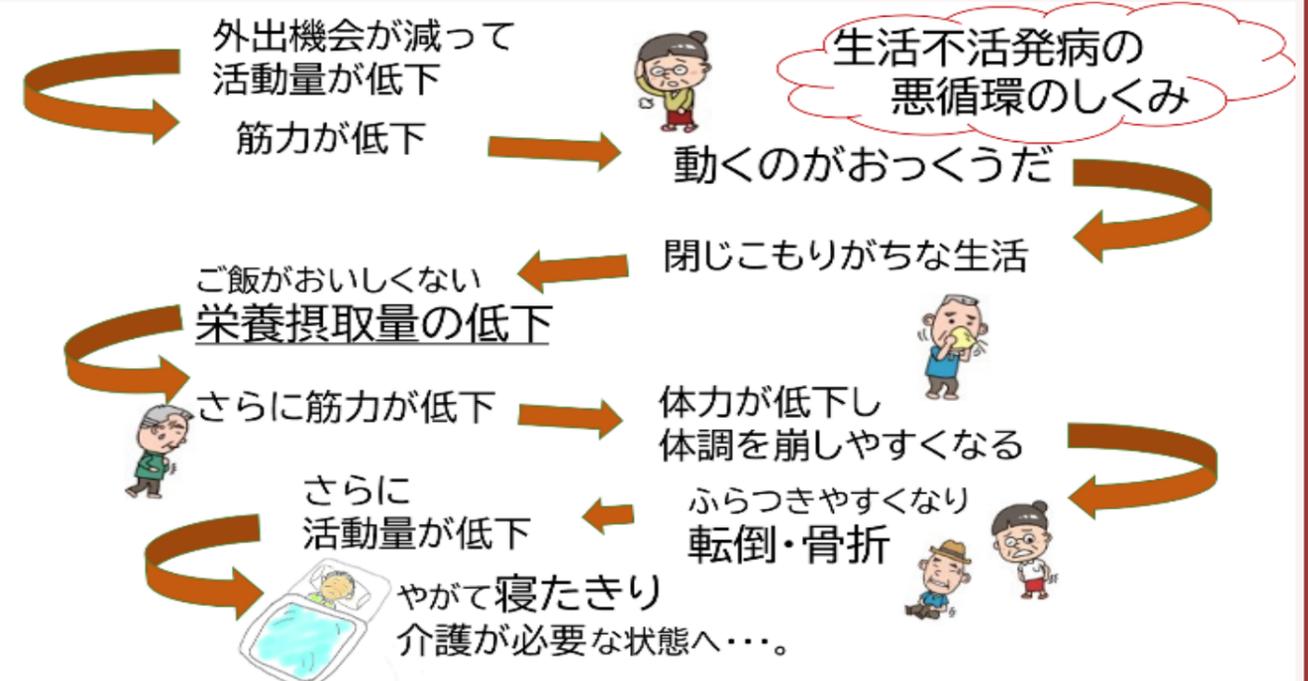
今、高齢者の生活不活発病が問題になっています。

生活不活発病とは「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、こころも身体も全体の機能が低下して、やがて「動けなくなる」ことをいいます。

もともとは災害時など、動きたくても動けない時に起こる病態として注目をされてきました。しかし、コロナ禍で外出自粛が呼びかけられる中、老若男女問わず問題になっています。特に高齢者の生活不活発病は、フレイル(虚弱)状態にもつながるため注意が必要です。フレイルは健康な状態から介護が必要な状態になる前の段階とされています。この状態は早めに対処することで健康な状態へ戻することもできる段階です。

最近何をやるにもおっくうだ、体力が落ちた、ご飯がおいしくない等の症状がある方は要注意!一緒にフレイル対策をはじめませんか?

ケアプラザではフレイル対策として、GOGO健康講座「からだメンテナンス講座」を毎年開催しています。今年度は11月11日(木)より全4回の連続講座を行います。(詳細は講座案内参照)。



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。

ホームページも見てね



募集

子育て支援事業アミーコ お芋ほり体験

地域の方の畑でお芋ほりを行います。
みんなで秋の収穫を楽しみましょう！



日時：10月17日(日)
9:30~12:30

※雨天の場合は10月24日(日)に順延

集合場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：おおむね2歳~未就学児の親子

定員：親子20組(先着)

参加費：親子1組200円(当日集めます)

持ち物：シャベル(子供用)、軍手、飲み物

申込：9月17日(金)10:00より

電話または来館にて受付

募集

東戸塚地域 ボランティア交流会

東戸塚地域や区域で地域活動・ボランティア活動をしている方の交流会です。
ボランティア活動に興味のある方もぜひ参加して下さい。



日時：10月20日(水)
14:00~16:00

内容：第1部 生活に役立つ講座

「いつまでも元気で活動できるように
~食べられる、飲み込む力を保つ~」

第2部 交流会

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：ボランティア活動者、興味のある方

参加費：無料

持ち物：上履き

申込：電話または来館にて受付

募集

「遺言書」書いてみよう！

「相続と遺言」講義の後、作成体験をします。また、「自筆証書遺言書保管制度」について説明をします。



日時：12月9日(木)
9:30~12:00

講師：行政書士・法務局：遺言書保管官

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：興味・関心のある方

定員：20名(先着)

参加費：無料

持ち物：上履き、飲み物、筆記用具

申込：11月15日(月)10:00より
電話または来館にて受付

募集

子育て支援事業アミーコ パパの育児応援講座

パパ育児をより楽しくするため、子どもと一緒に遊びながら、学びましょう。



日時：①11月13日(土)

②12月11日(土)
10:30~12:00

内容：①身体を使った遊びと
子育て初めの一步

②パパならではの絵本の読み聞かせと
ワークライフバランス

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：父親と未就園児10組

参加費：無料

持ち物：飲み物、お気に入りのおもちゃ

申込：9月21日(火)10:00より
電話または来館にて受付

募集

学びたい！交流したい！ 初めてのスマホ講座

初めてスマートフォンを使う方、これから購入を考えている方、使い方が分からなくてお困りの方など「スマホ初心者」向けの講座です。

無料の貸出機を使用しますので、安心してご参加いただけます。

スマホについて学び、上手に家族や友人とコミュニケーションを取りましょう。

日時：12月6日(月)15:00~17:00

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：おおむね60歳以上のスマートフォンを初めて使う人

定員：20名(抽選)

参加費：無料

持ち物：当選はがき、上履き、飲み物

申込：往復はがきに氏名、住所、連絡先、年齢、受講目的を記入

11月24日(水)消印有効



募集

障がい児・者のための 外出付添ボランティア講座

障がいの知識や関わり方を学びます。
講座参加から一歩踏み出しませんか？

日時：11月5日(金)

13:30~15:00

場所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

対象：興味・関心のある方

定員：15名(先着)

参加費：無料

持ち物：上履き、飲み物、筆記用具

申込：9月21日(火)10:00より
電話または来館にて受付

主催：認定NPO法人横浜移動サービス協議会



簡単体操：外もも強化運動

~転倒予防の為に、足を鍛えましょう~

- 手を足の外側に持ってきて内側に向かって力を入れる。
- その力に負けないように足は外側に力を入れる。
- ゆっくり10秒数える。×2回！

