

日	月	火	水	木	金	土
5月 主催事業カレンダー					1	2
3	4	5 ★いばしょ 15:30~17:00 【参加自由】	6 ★物忘れ&健康相談 13:30~14:15 【予約優先】 ★転ばん村集(アプラ) 10:00~11:30 【事前申込】	7 ★カラオケ倶楽部 18:00~20:00 【参加自由】	8	9
10	11	12 ★いばしょ 15:30~17:00 【参加自由】	中止			16
17 休館日	18	19 ★いばしょ 15:30~17:00 【参加自由】				23
24/ 31	25 ★近所で気軽に ウォーキング コミュニティハウス 【先着申込】	26 ★ママのための ヒーリングヨガ 10:00~11:30 【事前申込】 ★いばしょ 15:30~16:40 【参加自由】	27	28 ★カラオケ倶楽部 18:00~20:00 【参加自由】	29	30

自主事業が中止になった場合はお申込みいただいた方にはご連絡いたします。その他の事業については事前に電話にてご確認ください。

【スタッフ募集】

男女問わず活躍中！〔交通費規定内支給/短時間も応相談〕

- (1) 介護員 週2-5日程度 8:45-16:45(7h) 時給1,050円から(昇給、6・12月に賞与あり)
- (2) デイサービス送迎ドライバー 週2~3日程度 (4h) 時給1,080円
- (3) サブコーディネーター(夜間) 週2~3日程度 (4h) 時給1,050円

電話 045-951-3967

E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp

応募・問合せは採用担当まで(条件など詳細は応相談)

交通のお知らせ
相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分

○バスターミナル6番乗り場から
神奈中バス『今宿ハイツ循環
グリーンヒル上白根』バス停前

○バスターミナル7番乗り場から
【中山駅/西心かりが丘団地】行
き「辻」バス停下車。徒歩5分。
信号すぐ左、稲荷神社の坂上り、
一つ目の信号すぐ

発行 横浜市上白根地域ケアプラザ
旭区上白根町112
責任者 所長 村瀬 大亮

電話 045-951-3967
FAX 045-951-3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL <http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>

上白根地域ケアプラザ新聞

2020年4月26日発行

あさがおつうしん

5月号



新職員の紹介

みなさま、どうぞよろしくお願ひいたします。

所長 村瀬 大亮(むらせ だいすけ)

新しく所長として着任しました村瀬大亮と申します。以前には都筑区内の地域ケアプラザでコーディネーターをさせていただいた経験もあります。1日でも早く地域の皆様に覚えていただき、地域ケアプラザとしてお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

地域包括支援センター 社会福祉士 鈴木 健司(すずき けんじ)

令和2年4月1日から、地域包括支援センター社会福祉士として就任しました鈴木健司と申します。以前は青葉区のもえぎ野地域ケアプラザで勤務していました。社会福祉士として地域の皆様の力になりたいと思います。よろしくお願ひいたします。

居宅ケアマネジャー管理者 市川 礼子(いちかわ れいこ)

はじめまして！市川礼子と申します。4月よりこちらでケアマネジャーとして働くことになりました。できるだけ早く皆様のお力になれるように頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

地域包括支援センター 主任ケアマネジャー 太田 治子(おた はるこ)

平成25年10月からケアマネジャーとして上白根地域ケアプラザで勤務をしておりますが、この4月より地域包括支援センターの配属となりました。地域の皆様と連携し、お役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

異動のご挨拶

昨年度まで上白根地域ケアプラザに在籍しておりました所長 多田 政孝は桜木町にあります横浜生活あんしんセンター、地域包括支援センター主任ケアマネジャーを務めておりました小林幸洋は、東戸塚地域ケアプラザに4/1付で異動となりました。在勤期間中は格別のご厚情を賜り心よりお礼申し上げます。

こちら「地域包括支援センター」です!

心身の衰えを予防するために

動かない時間を減らしましょう。

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう!

・座っている時間を減らし、散歩くらいの運動やラジオ体操のような自宅でする運動を心がけましょう!

しっかり食べて、バランスの良い食事を!

・バランスよく食べることは、免疫力を維持することにも役立ちます。タンパク質(身体を作る栄養素)をしっかり取ることが大切です!

お口を清潔に保ちましょう。

しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。

・お口を清潔に保つことは、感染症予防に有効です。自粛生活でお口の力が衰えることもあるので、電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌や早口言葉もおススメです!

家族や友人との支え合いが大切です!

・外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支えあいましょう。食材の買い出しや病院への移動など、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。

高齢者の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう!

準備体操 4種類

①から④の動作を、1~8のかげ声にあわせて各々2回行います

- 1 深呼吸**
① 鼻から息を吸いながら両腕を上げます
② 口から息を吐きながら両腕をおろします
・続けてもう1回行います
- 2 肩と脇腹を伸ばす運動**
① 右手を上、左手を腰にあて「1,2,3,4」で左に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります
② 上にあげる手を左手に変えます
・「2,2,3,4」で右に体を傾け、「5,6,7,8」で戻ります
・左右もう1回ずつ行います
- 3 足踏み**
・椅子に座った姿勢で足踏みをします
・両手、両足を大きく左右交互に振ります
- 4 股関節の運動**
※股関節、膝関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動は控えてください
① 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます
② 同様に左側も行います

感染症予防対策の基本は、**【手洗い】**や**【マスクの着用を含む咳エチケット】**!

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳にかける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

咳エチケット

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- 1 何もせずに咳やくしゃみをする
- 2 咳やくしゃみを手でおさえる
- 3 マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- 4 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 5 袖で口・鼻を覆う

マスクがない時
とっさの時

こんな時期に気を付けたいこと載せてみました。ぜひ参考にしてください。

【新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる施設利用等について】

本地域ケアプラザを含む横浜市内の市民利用施設はすべて施設利用(貸館)及び自主事業を5月6日まで中止しており、来館による相談業務は17:00までとしております。なお、通所介護(デイサービス)のみ営業しております。

5月6日以降の利用に関して、中止の延長が決まりましたら5月中の利用予約済みの団体代表者さまあてにご連絡いたします。また、自主事業については、今のところ未定でございます。実施の際には改めてご連絡いたします。

当面の間ご不便おかけいたしますが、何卒ご承知おきのほどお願い申し上げます。

なお、施設利用の状況についてご不明な点は、お電話・Eメール等でお問合せください。

横浜市上白根地域ケアプラザ所長

電話 (045) 951-3967 E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp

平日・土曜 9:00から21:00まで/日曜・祝日 9:00から17:00まで

* 施設利用の状況については、ホームページの最新更新情報にも掲載しております。

URL <http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/index.html>

生活支援コーディネーターより

皆さんお変わりないですか?新型コロナウイルスの影響により、外出自粛となり、皆さんの状況が心配です。お隣近所、声を掛け合い(3密にならないように)この局面を乗り切りましょう。困ったときはお互い様。励ましあいながら収束する時期を待ちましょう。そして元気に再会しましょうね。

ぶらざ かふえ **ゆるり**

毎月第2火曜日、13:00~15:00
参加費 1回100円
上白根地域ケアプラザで開催中。
友達同士のおしゃべり、手芸、読書、囲碁将棋などをしながら、挽きたてのコーヒーを

おひとりでも
お友達とでも
お気軽に♪

上白根カラオケ倶楽部 2時間

★午前コース 毎月第3水曜日 ¥無料
10:00~12:00

★午後コース 毎月第4金曜日
15:00~17:00

★夜間コース 毎週 木曜日
19:00~20:00

お気軽にお越しください♪

中止

5月6日以降の状況により、ご利用できません。お電話にてご確認ください。

「もの忘れ&健康相談」

ぜひご利用ください!



どなたでも
どうぞ!

ご相談は無料です

【予約制】地域ケアプラザあてご連絡ください。

今後の開催日は次のとおりです。お気軽にお越しください。なお、先生のご都合で日程が変更になる場合があります。また、地域ケアプラザの利用状況により中止になることこともあります。

日時: 5月13日(水)・20日(水) 13:30~14:15

各事業のお申込み・問合せは...

電話: 045-951-3967

★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。

【*ご提供いただいた個人情報、本地域ケアプラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】