

反町地域ケアプラザ予定表

12月

午前開催
午後開催

※主催・共催事業を掲載しています。詳細はケアプラザまでお問合せください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------|----------------------------|-----------|
| | | | | | 1 反町男塾 貸館抽選会 健康相談 | 2 |
| 3 | 4 反町体操教室 | 5 布おもちゃグループ | 6 Ah~!さくら体操教室 反町男の体操教室 | 7 木曜いきいの広場 | 8 反町活き粋シニアの会 | 9 |
| 10 | 11 たんたんキッズ ポッチャ | 12 布おもちゃグループ 青木なかよし会 | 13 ご近所お茶飲み会 | 14 | 15 | 16 悠々亭 |
| 17 | 18 反町体操教室 | 19 布おもちゃグループ | 20 Ah~!さくら体操教室 反町男の体操教室 | 21 木曜いきいの広場 | 22 反町活き粋シニアの会 | 23 |
| 24 31 休館日 | 25 ポッチャ | 26 | 27 ご近所お茶飲み会 | 28 | 29 年末年始休業 | 30 |

1月

午前開催
午後開催

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|----------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------|-----------|
| | 1 年末年始休業 | 2 | 3 | 4 貸館抽選会 木曜いきいの広場 | 5 反町男塾 健康相談 | 6 |
| 7 | 8 反町体操教室 ポッチャ | 9 布おもちゃグループ 青木なかよし会 | 10 ご近所お茶飲み会 | 11 | 12 反町活き粋シニアの会 | 13 |
| 14 | 15 | 16 布おもちゃグループ 介護者のつどい | 17 Ah~!さくら体操教室 反町男の体操教室 | 18 司法書士による無料相談会 木曜いきいの広場 | 19 親子でワッと遊ぼう | 20 悠々亭 |
| 21 | 22 反町体操教室 ポッチャ | 23 布おもちゃグループ | 24 ご近所お茶飲み会 | 25 | 26 反町活き粋シニアの会 | 27 |
| 28 休館日 | 29 | 30 布おもちゃグループ | 31 Ah~!さくら体操教室 | | | |

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

たまたま箱

<第129号>令和5年11月25日
〔発行：反町地域ケアプラザ〕
横浜市神奈川区反町1-11-2
電話 321-8004
FAX 321-8077
<https://www.yokohamashakyo.jp/tanmachi/>

介護者のつどい LDノート書き方講座

年齢を重ねることで認知・判断能力が低下し、ご自身で希望とおり意思決定を下すことが困難となることは誰にでも起こりえます。こうした方が一の場合に備えて、早いうちからこれまでの人生を振り返り、これからの自分の人生にとって大切なお金や健康、家族等への思いなどを整理することはとても大切なことです。

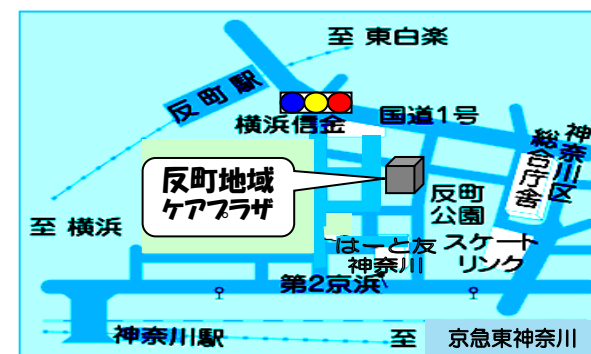
一方でどこから、どのように、まとめていけばよいのかわからなくなることがあると思います。

そんな時に「エンディングノート」を活用することが大変有効です。ご自身のプロフィールや趣味、これまでの思い出、資産などをまとめたり、介護などのサポートが必要になった時、誰に・どこで・費用はどのくらい賄いながら支えてもらいたいのか、など記入項目ごとに分かれており、ノートを作成することでこれからの展望をより具体的に形作ることが出来ます。

今回はライフデザインノート(エンディングノート神奈川区版)の書き方についてのご紹介や実際に書いてみる機会を設けました。お茶菓子と共に皆様で感想を話し合ってみませんか？



日時 令和6年1月16日(火) 13:30~15:00
場所 反町地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者 認知症で介護や介助が必要な方やその家族、介護に関心のある方など
参加費 無料
定員 20名(先着順) 来館または電話にて受付



☆反町駅より徒歩3分☆
開館日: 月曜日~土曜日 9時~21時
日曜日・祝日 9時~17時
休館日: 毎月最終日曜日、年末年始



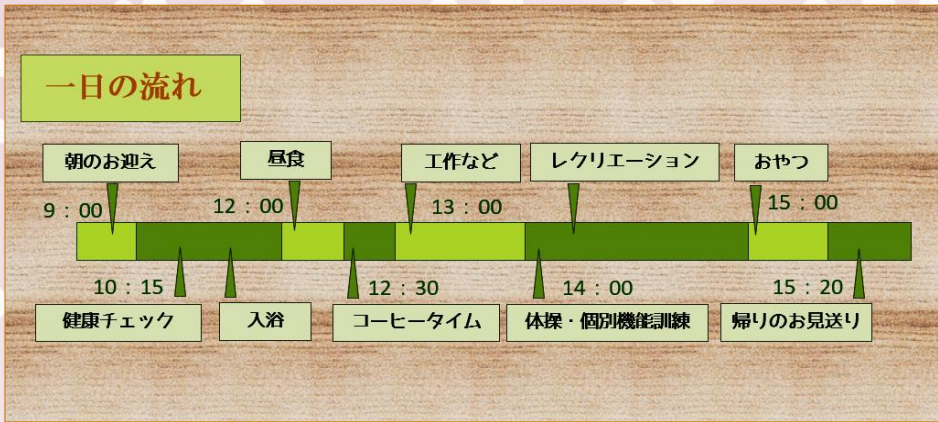
※駐輪・駐車場はありません。





反町地域ケアプラザ

デイサービスってこんなところ



ご利用者様が作ったクリスマスツリー
他にも色々な作品を作っています



みんなで、元気に健康体操をしています



ボランティアさんと一緒に健康麻雀も出来ます



時期になると柚子湯も楽しめます

カラオケも楽しめます

※見学を随時受付しています。お気軽にお問い合わせください。



社会福祉士 石山

★新職員ご紹介★
地域包括支援センター 社会福祉士
「石山 美都子 (いしやまみつこ)」です。

私のモットー
いつまでも…好奇心は絶やさずに！！
みなさまへ一言
私にとっては未知の地域・反町。
発見と学びの日々となりますので、よろしくお願いいたします
ます！！

郵便局出張相談



12月15日(金) 2月15日(木)

9:30~10:30 横浜ポートサイド内郵便局

11:00~12:00 神奈川宮前郵便局

ケアプラザ職員が郵便局に出張します。
介護のご相談、成年後見制度についてのご質問など、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

行政書士 無料相談会

1月18日(木)

13:30~15:30

1組30分まで ※要申込

来館または電話で受付

遺言・相続・成年後見制度等、
今の生活や今後の不安を身近な場所で相談できる機会です。
ぜひご利用ください。

寒くなってきた冬は、ヒートショックに注意！！

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害のことです。



ヒートショックを予防するポイント！

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、お湯につかる
- 時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける
- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける