

# 反町地域ケアプラザ予定表

4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 貸館抽選会 反町体操教室	2 布おもちゃグループ 青木なかよし会	3 Ah~! さくら体操教室 反町男の体操教室	4 木曜いこいの広場	5 反町男塾 健康相談	6
7	8 たんたんキッズ ポッチャ	9 布おもちゃグループ	10 ご近所お茶飲み会	11	12 反町活き粋シニアの会	13
14	15 反町体操教室	16 布おもちゃグループ	17 Ah~! さくら体操教室 反町男の体操教室	18 木曜いこいの広場	19 健康相談	20 悠々亭
21	22 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				

5月

午前開催  
午後開催

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

お問合せ・お申し込みは反町地域ケアプラザまで TEL 321-8004

# たまたて箱



<第131号>令和6年3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/>

## 介護保険制度について知ろう！～ちょこっとガイド講座

☆私たちが暮らす地域社会の中には、「介護」を必要とする高齢者の方も多くおられます。こうした方々を支える制度が「介護保険制度」です。今回はその介護保険制度をご利用いただくまでの流れについてご案内させていただきます。

### 【申請できる人】

- ① 65歳以上(第1号被保険者)  
：介護が必要だと感じた時にはどなたでも申請ができます。
- ② 40歳から64歳まで(第2号被保険者)  
：特定の病気を抱えていらっしゃる方が申請できます。対象の病気は国が定めた16種類。65歳以上の方が発症することが多く、40歳～64歳までの年齢層でも発症があります。

### 【申請の流れ】

- ステップ.1 介護保険申請書を記入し区役所や地域ケアプラザへ提出してください。
- ステップ.2 心身の状態をチェックします。
  - ・認定調査→区役所の認定調査員がご自宅や病院へ訪問し聞き取り調査をいたします。
  - ・主治医意見書→かかりつけ医により意見書が作成されます。
- ステップ.3 区役所にて介護認定審査会が行われ、その審判・判定に基づき要介護度認定が決定されます。
- ステップ.4 区役所から認定結果通知と介護保険証がご自宅へ郵送されます。届いたらご自身の介護度や有効期間などを確認しましょう。サービス利用を開始するためのケアマネジャーは担当の地域ケアプラザで相談できます。



### ～ちょこっとQ&A～

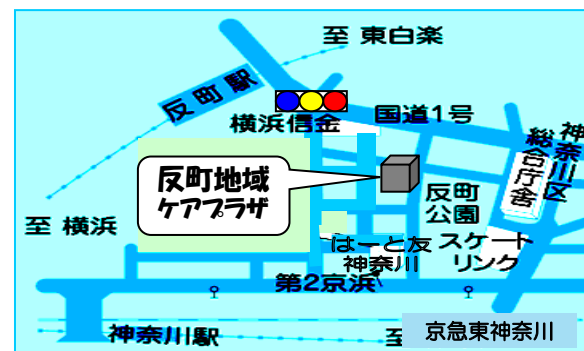
Q. 申し込むためにはどこに相談したらいいの？

A. 神奈川区役所3階 高齢障害支援課

またはお住いの地域を担当しているケアプラザへご相談ください。

### 【反町地域ケアプラザ担当地域】

高島台、松本町、反町、栄町、上反町、幸ヶ谷、金港町、桐畑、大野町、青木町、台町、鶴屋町一丁目、松ヶ丘、栗田谷、旭ヶ丘、広台太田町、泉町、鳥越、立町、富家町、西神奈川一丁目、ニッ谷町



☆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。



男性参加者募集！！

# 反町 男の体操教室

身体を動かし、定期的に行っていくことで、筋肉の老化防止や筋力の維持という効果得られます。  
いつまでも元気に過ごせるような身体づくりや、転倒予防のための  
**男性のための男性だけの体操教室**です。



日時 原則 第1 第3 水曜日  
14時30分～16時30分

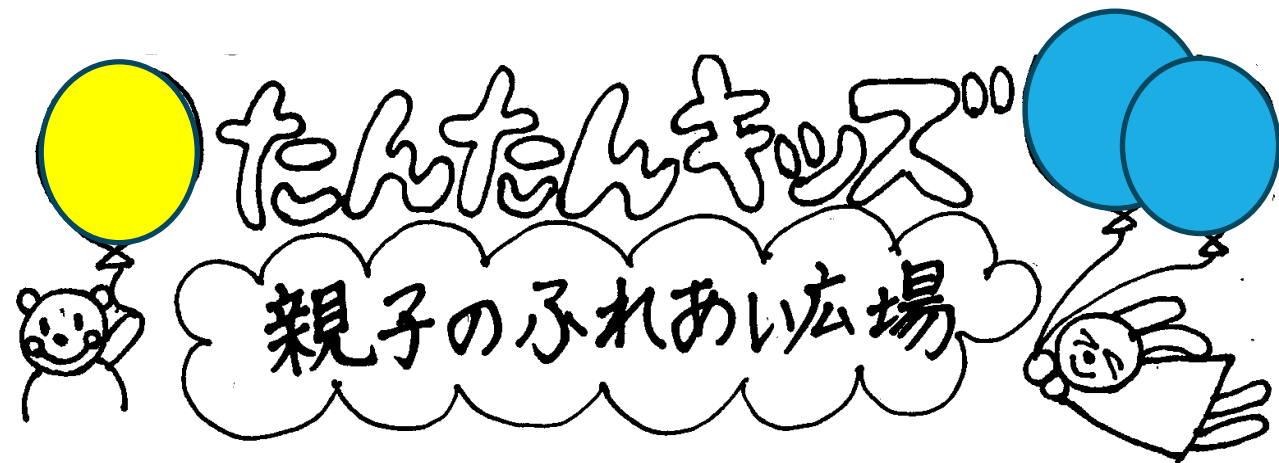
場所 反町地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者 おおむね60歳以上の男性

定員 20名程度

持ち物 飲み物・タオルなど (動きやすい服装)

参加費 月 500円



日時：第2月曜日 10:00～11:30 <4月8日・5月13日(月)>

場所：反町地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：親子でフリータイム&手遊び歌や大型絵本の読み聞かせなどのお楽しみタイム♪

対象：ねんねの赤ちゃん(0歳～)から参加OK☆

申込：不要(当日直接お越しください)

※駐輪場はありませんのでご注意ください



## サロン・茶話会連絡会 開催しました

反町地域ケアプラザ周辺は、高齢者が集まる「サロン」や「茶話会」が各地区に存在しています。反町地域ケアプラザでは年に2回、そうした交流の場を運営する担い手の方を対象に、連絡会を開催しています。

今回は「意外と知らない耳のお話」をテーマに、横浜鶴見リハビリテーション病院の言語聴覚士 清水宗平先生を講師に迎え、講義いただきました。その後、耳の聞こえが悪い人とのコミュニケーションについて話し合いを行いました。



加齢により耳の聞こえが悪くなると、周囲の会話(ワイワイガヤガヤ)が雑音になってことばが聞き取りにくくなるそうです。そのため、サロンや茶話会に参加しても会話についていけず、足が遠のいてしまい、場合によっては孤立することも…。先生のお話によると、孤立は高齢者にとって死亡リスクの割合が肥満よりも高いそうです。そうなる前に、耳の聞こえが悪い人とどうコミュニケーションが取れると良いか一例をご紹介いただきました。



また、実際にサロンや茶話会の場に来られている耳の聞こえが悪い人に対してどんなアプローチをしているか等、工夫していることや逆に困っていることを参加者で意見交換しました。実際に来られなくなった方に「また来てほしい」と声掛けしていたり、ホワイトボードを活用して次回の案内をしているなど、様々な工夫や悩みが共有されました。



### 《参加者からの声》※抜粋

- ・一人一人の状態を見て対応していく。耳の重要性を改めて感じました。
- ・ボランティアグループの活動時、ホワイトボード等の活用の他、紙面によるお知らせも必要であると感じました。
- ・サロン等の活動時に、人と接する際に口をはっきりとする、早口はダメということで気を付けていきたいです。気を付けるだけで意識を変えることが重要だと思いました。
- ・今日教えていただいた耳の話を中心に、相手の顔を見てはっきり区切りをつけて会話をしたいと思いました。



## 神奈川県個別支援学級作品展 ご報告

2月21日(水)～26日(月)まで、ボランティアルームを会場に作品展を開催しました。どの作品も力作ばかり！素敵な作品がたくさん並びました。作品展には生徒さんや先生方、保護者の方々、ケアプラザ利用団体のみならず、たくさんの方たちにご覧いただきました。ありがとうございました！



神奈川県内中学校の7校が参加。写真はほんの一部ですが、どれも大好評でした☆