

# 潮田地域ケアプラザ便り

# うしおダック

令和4年 5月 1日発行  
(福) 横浜市社会福祉協議会  
横浜市潮田地域ケアプラザ  
横浜市鶴見区本町通 4-171-23  
【電話】045-507-2929  
【FAX】045-507-2930  
【ホームページ】

[www.yokohamashakyo.jp/ushioda/](http://www.yokohamashakyo.jp/ushioda/)

4月より職員体制がかわりました。本年度もよろしくお願いいたします。

## ～新任所長あいさつ～

4月1日に着任いたしました。所長の岩井美奈子です。



着任一日目はケアプラザ周辺をそぞろ歩き、潮田の街に咲き誇る桜を堪能しました。また、これから始まるNHKの朝ドラ「ちむどん」の舞台となる地域としての盛り上がり的一端を、感じられる一日目となりました。

鶴見区には約10年ぶりに参りましたが、以前に担当していた地区とは地域性も異なり、これから地域の皆様に色々と教えていただきながらのスタートとなると思います。

現在も新型コロナウイルスの行方が見えなところではありますが、皆様お一人お一人が健康管理に注意され、地域での催しが以前のように行えるようになりますことを願っております。

今後、皆様に直接お会いできる日を楽しみにしております。

どうぞ、よろしくお願い申し上げます。

## その他の職員

主任ケアマネジャー	みしま ひろと 三島 浩人	生活支援コーディネーター	やまもと いぶき 山本 伊吹
看護師	くすのき ひろみ 楠 広美	地域活動・交流コーディネーター	やまだ けいこ 山田 啓子
社会福祉士	かわむら あつし 河村 篤志	居宅介護支援 ケアマネジャー	いいた みどり 飯田 緑
//	みぞい ちえ 溝井 知恵	通所介護 生活相談員	やまもと ひろき 山本 大貴
		//	すだ ももか 須田 桃加



潮田地域ケアプラザ



5月号 もくじ

1面・・・新任所長あいさつ

2面・・・GOGO 健康講座

3面・・・スマホ講座について

4面・・・出前講座について



潮田地域ケアプラザ  
ホームページ

募集

## 第1回 GOGO 健康講座

今年度1回目の「GoGo 健康講座」を下記の日程にて開催いたします。

いつになっても、できるだけ自立した生活を送るために必要な運動や食事などについて紹介します。お友達やご家族もお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

日時： 5月17日（火）ロコモ予防について  
5月24日（火）口腔ケアについて  
6月7日（火）認知症予防について  
6月14日（火）栄養について  
いずれも10時00分から11時30分まで

会場：潮田地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象：おおむね60歳以上の地域の皆様

定員：各回20名（1日のみの受講も可）

参加費：無料

申込先：潮田地域ケアプラザ（507-2929）

担当：楠（くすのき）

申込開始日：5月1日～

※動きやすい服装でお越しください。タオル・飲み物をご持参ください



## 「ふうせんかずら」の種をさしあげます!



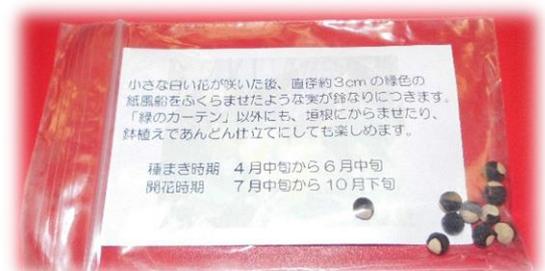
昨年ケアプラザのグリーンカーテンで「ふうせんかずら」の種がたくさん収穫できました。

広報紙でも無料配布のお知らせを行いました。まだまだお渡しできますので、ケアプラザの受付へお気軽に声かけください。

今が植え時ですが、手芸の材料に使いたいという方もいらっしゃいました。

種まき時期：4月中旬から6月中旬

開花時期：7月中旬から10月下旬



一袋に10個入っています。

# スマホ講座開講



スマホを持っていなくても大丈夫！



## ～はじめてのスマホ体験講座～

そろそろスマホにしたい！持っているけど使いこなせない…とお悩みの皆様。  
実際にスマホを触りながら、ゼロから楽しく、わかりやすく学べます。

日 時： 初級編 6月21日（火）14：00～16：00

★音声検索・地図・カメラなどを体験しながら、基本操作を学べます

便利・活用編 6月29日（水）14：00～16：00

★スマホの基本機能を体験しながら、便利な使い方を学べます。

（地図・乗り換え案内・LINE など）

対 象：潮田地区にお住まいの60歳以上の方

参加費：無料

場 所：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員：各18名（予約制で、定員になり次第終了）

持ち物：なし（スマホはすべて貸出します。）

申込開始日：5月10日（火）～

申込先：潮田地域ケアプラザまで 045-507-2929

※申込時に「両日とも」「21日のみ」「29日のみ」とお伝えください。



## 通所

## 桜の開花予想をしました！

満開の桜が咲きました！

ケアプラザのデイサービスでは毎年恒例の「桜の開花予想」を行いました。横浜での桜の開花日を予想して、桜の花びら型の折り紙に、天気や昨年の開花日など様々な分析をしながら記入されていました。

見事に開花日を的中した方は2名いらっしゃいました。



開花日はいつかな？



5月のこいのぼり作りは、地域のボランティア団体「サークル鶴の恩返し」の皆様にも型紙づくりにご協力いただいています。

募集

## 認知症サポーターフォローアップ講座

過去に認知症サポーター養成講座を受けた方や認知症について関心のある方向けの講座を次のとおり開催いたします。ぜひご参加ください。

日時：6月16日（木）13：30～15：30

会場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：認知症の方への接し方について

講師：汐田総合病院 櫻木 沙織氏

看護師長 認知症看護認定看護師

定員：15名

参加費：無料

申込先：潮田地域ケアプラザ（507-2929）担当：溝井（みぞい）



## 出前講座承ります！

3月30日、潮田西部地区老人クラブ連合会からの依頼で、ケアプラザ職員による「介護保険について」の講座を行いました。参加の皆様からは「相談先がわからなかったが、ケアプラザに行けば良い事がわかってよかった。」などのお声をいただきました。



三島主任ケアマネジャー（右）と  
飯田ケアマネジャー（左）

町内会、老人会などへ、ケアプラザ職員などが出向きます。

下記以外の講座もございますので、お気軽にご相談ください。

テーマ	内容
介護保険について	介護保険ってどういう制度？利用方法やサービスの種類についてなど、わかりやすく学べます。
認知症サポーター養成講座	認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族が地域で不安なく過ごすことができるよう、温かく見守る応援者になりましょう。
認知症予防について	頭と体を同時に使う体操＝コグニサイズなど楽しく学びましょう。
エンディングノート・もしも手帳について	自分の想いや考えを整理して書き残してみよう。
防災について	身近な地域の地図を使用した災害図上訓練や備蓄について学びましょう。
スマホでつながろう	初歩から便利な使い方、LINEの使い方などを学びましょう。

～休館日のお知らせ～

横浜市潮田地域ケアプラザの  
休館日は毎月**第4月曜日**です。

＜お問合わせ＞

横浜市潮田地域ケアプラザまで

電話 045-507-2929

FAX 045-507-2930

