

# 潮田地域ケアプラザ便り

# うしおダック

令和5年1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/)



## 新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。

皆様には、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、旧年中はひとかたならぬご厚情を頂きありがとうございます。

昨年は、コロナ禍においても皆様のご尽力により地域活動が徐々に始まり、各地域のつながり作りが再開されています。本年も潮田地域ケアプラザは、地域の皆様からのお声を大切にし、連携しながら事業の実施や施設の運営を行ってまいります。



時節柄、寒い日が続き、コロナやインフルエンザ等の感染症への不安もあることと思いますが、日々の健康にお気をつけてお過ごしください。

本年もよろしくお願いいたします。

所長 天井 雄介

## ケアプラザ前「PORT」にて好評開催中！ 鶴っこ販売

毎週水曜日（祝日は休み） 11:00（おおむね）～ 12:00 頃まで

週1回、開催している「鶴っこ販売」ですが、おかげさまでたくさんの地域の皆様にお越しいただいています。おいしい焼きたてパンやクッキー、実用小物が販売されています。

ぜひお立ち寄りください。（1月は11日から開始です。）

潮田地域ケアプラザ



1月号 もくじ

1面・・・新年のご挨拶

2面・・・GOGO 健康講座など

3面・・・詐欺防止について

4面・・・ランタンフェスタ報告



潮田地域ケアプラザ  
ホームページ

**参加無料**

## GOGO 健康講座を開催します！

今年度 3 回目の「GoGo 健康講座」を下記の日程にて開催いたします。

いくつになっても、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。

**日 時：** 1月24日（火）栄養について  
1月31日（火）ロコモ予防について  
2月 7日（火）認知症予防について  
2月14日（火）口腔ケアについて  
いずれも13時00分から14時30分まで

**会 場：** 潮田公園コミュニティハウス 研修室

**対 象：** おおむね 65 歳以上の地域の皆様

**定 員：** 各回 20 名 （1 日のみの受講も可）

**申込先：** 潮田地域ケアプラザ（507-2929）



## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

高齢者のボランティア活動が、ご本人の介護予防・健康維持の促進や、社会参加・地域貢献を通じた生きがいづくりにつながるため、介護保険制度の中の地域支援事業として始まった事業です。これまでの知識や経験を地域で活かしてみませんか？

**日 時：** 令和 5 年 1 月 28 日（土）10：00～12：00

**会 場：** 潮田地域ケアプラザ 2 階 多目的ホール

**対 象：** ボランティア活動に関心がある 65 歳以上の方

**内 容：** よこはまシニアボランティアポイントとは？

ボランティア活動とは？

**定 員：** 15 名      **参加費：** 無料

**持ち物：** 介護保険証（登録の際に必要なになります。必ずお持ちください。）

筆記用具

**申込先：** 潮田地域ケアプラザ（507-2929）へお電話か、

右記の二次元コードよりお申込みください。

**申込締切：** 1 月 20 日（金）



受講後にカードを発行します。



申込フォーム

## 詐欺（サギ）被害が増加しています！！

以前からある手口ですが、区役所や市役所等と名乗り、医療費や保険料の還付（払い戻し）の手続きと偽って、ATM 等から振り込み手続きをさせる「還付金詐欺」が急増しています。横浜市などの公的機関や金融機関の職員が、還付金（払い戻し）手続きのために ATM 操作を依頼することは絶対にありません。だまされないようくれぐれもご注意ください。

お金が返ってくるという電話は、詐欺の可能性あります。  
すぐに最寄りの警察や消費生活センター等にご相談ください。  
（警察相談専用電話「#9110」、消費者ホットライン「188」）



### 最近の事例

- ・市役所職員を名乗る男性から「健康保険料の払い戻しが約 3 万円ある」と電話があり、払い戻しをしてもらうことにした。その後、払い戻し先の口座がある金融機関を名乗った電話があり、暗証番号を聞かれた。教えたくなかったが「キャッシュカードや通帳がそちらにあるので大丈夫」と言われ、伝えてしまった。不安になり、その金融機関に確認すると、勝手にインターネットバンキングの申し込みがされていた。
- ・役場を名乗る電話があり「介護保険料の返金がある。新型コロナの影響で返金期限が早まり手続きは本日までだ。携帯電話と通帳を持って銀行の ATM へ行き、指定の電話番号に電話し指示どおりに操作するように」と言われたが詐欺ではないか。
- ・自宅に市の福祉事務所を名乗って電話があり、「医療費を還付する案内のはがきを送っているが、届いていないか」と言われた。「届いていない」と答えると、「こちらで受け付けている。近くのコンビニに行って、ATM の前から指定の電話番号へ連絡するように」と指示された。コンビニから連絡し、指示されるままに ATM を操作したが、出てきた明細を見ると、約 100 万円を振り込んだことになっていた。

国民生活センター ホームページより引用



# クリスマス★ランタンフェスタ 2022

「クリスマス・ランタンフェスタ」を、12月18日（日）に潮田公園プールで開催しました。

当初は17日（土）の予定でしたが、雨予報のため翌日に順延となりました。

当日は約3,500個のランタン（去年は2,200個）がクリスマスの夜を演出し、プールの水面に幻想的な風景を映し出しました。順延したためか昨年よりやや少なめの約600名が来場され、地域の方が演奏する音楽を聴きながら、ランタンの灯を見つめ静かに年末のひと時を共有することができました。

各団体から昨年よりもバージョンアップしたランタンを提供いただきました。また今年初めて参加した団体もありました。アンケートの感想では「毎年作品のクオリティーが上がっている。」「綺麗で癒された。」「音楽が良かった。」などの声をいただいています。

開催にあたり、ランタン作製やたくさんの牛乳パックやペットボトルを寄付いただきました皆様、また寒い中で運営にご協力いただきました地域の方やボランティアの皆様に感謝申し上げます。



サブタイトル  
「～地域に灯を。地域に笑顔を。～」



小プールの様子



大プールも開放し、  
フオトスポットを設置

～ランタン作りに協力いただいたみなさま～

- ・ひだまり・おのしおキッズ・寛政さくら会・すみれ会・常磐会・鶴見区生活支援センター
- ・ローバの休日クラブ・なごみスペースみよし・じゃりんまんも・サークル鶴の恩返し・つるみ犬部
- ・汐入小キッズクラブ・Omoshiro・潮田キッズ（潮田公園コミュニティハウス）
- ・横浜鶴見リハビリテーション病院・（株）くらしの友・ケアプラザワークショップ参加の皆様
- ・潮田地域ケアプラザ デイサービス・個人で提供いただいたみなさま

「クリスマス・ランタンフェスタ 2022 実行委員会」

（潮田中央地区連合会・潮田公園・潮田公園コミュニティハウス・潮田地域ケアプラザ）



～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

