

横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙 平成 29 年 3 月号



やまなみ

平成 29 年 3 月 1 日発行

金沢区釜利谷南 2-8-1

TEL 788-2901

社会福祉法人 すみなす会

横浜市釜利谷地域ケアプラザ

編集責任者 藤井万里子

🌸 新年度を迎えるにあたって 🌸

春光おだやかな季節となりましたが、皆様におかれましては、健やかに過ごしのことと存じます。

釜利谷地域ケアプラザ入口には開所当時から大きな水槽があります。昨年 1 匹のカメの赤ちゃんが仲間入りしました。来所されるお子様、お母様方、高齢者の皆様にも大変人気者になっています。釜利谷地域ケアプラザ職員も昨年より 2 名の増員配置し仲間が増えました。生活支援コーディネーター 1 名、地域包括支援センター職員 1 名です。

横浜市では超高齢社会の到来に備えて、高齢者が重度な介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしく生活を営むことができるよう、日常生活圏域ごとの地域包括ケアシステムの構築を目指しており地域包括支援センターの体制強化がされ職員が加配されました。また、生活支援・介護予防の充実した地域づくりに取り組むため「生活支援コーディネーター」が各地域ケアプラザに 1 名配置されました。主に高齢者の生活支援・介護予防の充実のための基盤整備を行うことが役割とされています。

地域で必要とされる生活支援のニーズに対応するには専門職だけでは解決できなくなっています。一人ひとりの出来ることを大切にしながら、隣近所、地域、企業や事業所も含めて多様な主体と連携して地域ごとのきめ細かい地域包括ケアシステムの構築に向け、今年度も釜利谷地域ケアプラザ内 5 部門が一体となり地域の皆さまと共に支え合いの体制づくりを推進してまいります。

今後共、皆様方のご支援ご協力をお願い申し上げます。

末筆ながら、皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、地域の発展を祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ所長 藤井万里子

“かまりやボランティアポイント「ひこうき」”始めます！

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、障がいのある方を対象に、

ボランティアポイント制度を始めます。

- ・障がいのある小学 5 年生から 23 歳までの方が対象です。
- ・釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- ・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。

詳細につきましてはお問い合わせください。担当：菅谷



釜利谷 “親子ほっとサロン”

平成 29 年度 前期 開催予定

親子で“ほ”とする時間を持ちませんか？ お気軽にお立ち寄りください。

開催予定日時：4/17、5/15、6/19、7/10、8/21（月） 午前 10 時～11 時 30 分

会場：釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

金沢区釜利谷南 2-8-1 ↑ 荒天時の問合せ Tel 788-2901

（京急バス白山道バス停近く）

主催：釜利谷地区社会福祉協議会（釜利谷子育て連絡会）

共済：釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生員児童委員協議会及び保健活動推進委員会

後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ



子育てサポートシステム 入会説明会 3 月 11 日（土）13：30～14：30

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

主催：金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」 横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局 共催：横浜市釜利谷地域ケアプラ

地域包括支援センターからのお知らせ



地域包括支援センターってどんなところ？

みなさんは、地域包括支援センターをご存じですか？すでにご存じの方も多いかと思いますが、初めて聞く方もいらっしゃると思いますので、改めてご紹介します。

地域包括支援センターは、保健師または経験のある看護師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などの専門職を配置し、高齢者が住み慣れた地域で生活続けることができるよう、ケアプラザに設置されている相談窓口です。

こんな時にご相談ください。

- ・介護保険の申請をしたい。
(区役所・地域包括支援センターにて、介護保険の申請を受け付けています)
- ・最近、物忘れが気になっている。(両親の物忘れが気になる)
- ・家に閉じこもりがちで気持ちが塞いでしまう。
- ・足腰が弱って買い物や日常生活で少し不安がある。
- ・一人暮らしを続けられるか不安になった。 など



♪新任のご紹介♪

平成28年11月21日から地域包括支援センターに社会福祉士として勤務しております、久保田志麻と申します。これからよろしくお願いたします。

☆社会福祉士が渡辺と久保田の2名体制になりました☆

介護者のつどい

「アロマでリラックス」

日時：平成29年3月15日(水)

10:00~11:30

講師：香り♥コミュ kanazawa

平田ゆかり氏・森光郁子氏

場所：釜利谷地域ケアプラザ

定員：15名(先着順)

平成29年度 介護者のつどい 予定表

参加費：無料 定員：30名前後

※時間・内容等は変更になる場合があります。お気軽にお問い合わせください。

日程	時間	内容
H29年5月17日	10:00~11:30	配食サービスについて
H29年7月19日	10:00~11:30	ふるしきラッピング
H29年9月20日	10:00~11:30	施設見学会

お申込み・お問合せは…

来所またはお電話で 045-788-2901 担当：浅沼・気賀澤・渡辺・久保田



横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び **麦わら帽子クラブ** 4月28日(金)10:30~11:30

対象：おおむね 1~3 歳児と保護者 16 組 ※ご家族の参加歓迎。
参加費：400 円 申込み：3/24~ *次回予定：5/12

親子たいそう遊び **もんきっきクラブ** (全5回) 4月20・27日、5月11・18・25日(火)10:15~11:15

対象：おおむね 1~2 歳児と保護者 16 組
参加費・申込み：一括 1600 円 (5 回分) は 3/2~、※単発でのご参加は 1 回 400 円 申込み：3/9~

ママと赤ちゃんの **たいそう&ストレッチ** (全5回) 5月23・30日、6月6・13・20日(火)10:15~11:15

対象：0 歳児と母親 16 組 参加費：1600 円 (5 回分) 申込み：4/5~



1歳児向け 親子たいそう遊び (全5回) 2月28日、3月7・14・21・28日(火)10:15~11:15

対象：おおむね 1 歳児と保護者 16 組 参加費：1 回 400 円 申込み：受付中



親子3B体操教室 2月24日、3月3・10・17・24日(金) 10:30~11:30

対象：おおむね 2~3 歳児と保護者 16 組 参加費：1 回 400 円 申込み：受付中

月曜日には**体操**を!

3月13日(月)10:15~11:45

対象：どなたでも 20 名 参加費：300 円

申込み：受付中 毎月第2月曜日開催

~腰痛・膝痛予防を中心とした健康体操です~



一緒に**歌**を歌いましょう!

3月17日(金)13:30~15:00

対象：どなたでも 30 名

参加費：400 円 申込み：受付中

毎月第3金曜日開催 *次回予定：4/21



手芸&ティーサロン はいねずみのお針箱 3月29日(水)12:30~15:00

編み物・刺繍・小物作り...等、趣味を持ち寄って楽しいひとときを一緒にすごしませんか? お気軽にご参加ください。男性も歓迎です!

参加費無料。ご都合の良い時間においでください。 *次回予定 5/31



コーヒー、スープのサービスつき。
おしゃべりだけでも歓迎!
お申込み不要です。

英語を楽しもう! ~東京オリンピック2020~(全8回) 対象：16歳以上 15名

★初心者向け⇒4月19・26日、5月10・17・24・31日、6月7・14日 水曜日の夜 19:00~20:20

申込み：3/3~3/17 参加費：5600円(8回分) ※申込み多数の場合は抽選になります。

※定員に満たない場合は3/21~単発の受付をいたします(参加費 800円/回)。

ヨガ教室

★申込者多数の場合は抽選になりますが、抽選日以降でもお申込みできます。お気軽にお問合せください。

*アメリカ人講師です。日本語でも対応できます。

4月8日(土)→抽選受付：2/28~3/2 抽選日：3/3

4月22日(土)→抽選受付：3/16~18 抽選日：3/19

時間：10:00~11:30

対象：16歳以上 24名

参加費：400円(障がいのある方200円)

Yoga Class Date and Time: Apr. 8 (Sat.)

10:00a.m.-11:30a.m. Fee:¥400 The teacher is American.

She can speak Japanese and English. If you speak English

and want to take part in our class, please send e-mail here,

kouryu@suminasu.or.jp ※メールでのお問合せ・お申込みは外国籍の方のみ



秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

3月18日(土)10:30~12:30

対象：どなたでも 30名

参加費：1000円

(障がいのある方 150円)

♪歌詞は英語です。受付中

Gospel Class

Date and Time Mar. 18 (Sat.)

10:30a.m.-12:30p.m. Fee:¥1000

All in English. Why don't you enjoy

singing gospel songs and popular

songs?



外面もご覧ください。

*障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。未就学児対象事業への兄弟姉妹のご参加もお気軽にお問合わせください。

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ地域活動・交流まで 電話 788-2901 金沢区釜利谷南2-8-1(白山道バス停近く)

「協力医・榎本Dr. 教えて下さい!」



Q. 日光アレルギーについて教えてください。

A. 接触性皮膚炎は、刺激物質が皮膚に接触することで起ります。化粧品や湿布薬、内服薬の使用中に日光などの光に当たると皮膚炎を起すことがあります。これには、光毒性と、光アレルギー性があります。光毒性は、化学物質（薬など）が光照射により、細胞や組織を傷害して皮膚炎を起します。一般に日焼様皮疹になります。光アレルギー性皮膚炎は化学物質（薬など）が、光によってアレルギー反応を起します。抗原（薬剤など）が、体内に入り、アレルギー反応を起しうる状態になることを、感作されると言います。感作される前に抗原が入っても、すぐにはアレルギー反応は起りません。感作された状態で、薬剤などが入ると、アレルギーによる皮膚症状が出ます。アレルギー性反応の場合、皮膚症状は多彩です。光毒性反応と光アレルギー性反応が、混在するような症例もあるようです。光線過敏症は、殆んどが光アレルギー性です。最も頻度が高い原因物質は、非ステロイド系外用薬です。日光から皮膚を保護する目的で使用されるサンスクリーン剤でも、時に、光接触性皮膚炎になることもあります。より正確な診断のためには特殊な装置と技術を要するため 検査の出来る皮膚科専門医の診察が必要です。

（榎本先生は当ケアプラザの協力医です。）



横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ



中面もご覧ください。

Active English ～からだで英語～ 3月4日(土)13:30～14:30

対象：知的障がい等ある方 15名（兄弟姉妹の方も同額でご参加いただけます。）

参加費：350円

申込み：受付中

*Active English～からだで英語～は、体をつかって楽しく学びます

*次回予定：4/8（土）から開催時間を13:00～に変更いたします



放課後活動 かまみやクラブ ～ 放課後の時間を一緒に過ごしませんか ～

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、個別支援学級に通う小中学生、高校生（養護学校等）を対象にボランティア活動を中心とした放課後の居場所作り事業を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

開催日時：3月8日（毎月第2水曜日）15:00～17:00 参加費：200円

対象：個別支援学級に通う小学生・中学生 高校生もお気軽にご相談ください。 *次回予定：4/12

*下校時間等の都合で遅れて参加される場合も入りやすい雰囲気をお心掛けています。 担当：菅谷



介護者のつどい テーマ「アロマでリラックス」3月15日(水)10:00～11:30

講師：香り♥コミュ 平田ゆかり 先生・森光郁子 先生

対象：どなたでも 15名 持ち物：フェイスタオル1枚（ハンドマッサージの実技あり）

参加費：無料 申込み：包括支援センターで来所・電話にて受付中



身近に起きた犯罪・事故

金沢警察署 Kanakei(かなけい)メールより

【日 時】1月24日午後1時ころ

【場 所】富岡東地区を中心に区内広範囲と思料されます。

【状 況】犯人は、孫の名前を騙り、「品川のトイレで鞆を無くした。中に金券45万円が入っていた。警察に届けたから家に居て」等と言われ、声の感じから孫と信じてしまったものの、その後、孫の母親である長女に確認し、詐欺の前兆電話あることが判明しております。

【お願い】犯人からの前兆電話は、益々増えるものと思われます。本日のように、必ず誰かに相談したり確認するようにしてください。また、「騙された作戦」にも積極的に協力をお願い致します。犯人を捕まえなければ、何処かで誰かが被害に遭うこととなります。よろしくお願い致します。



広報紙「やまなみ」をお役立てください

協力医への質問・サークル活動紹介、ケアプラザへのご要望・質問…等、皆様からのご投稿をお待ちしております。横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流まで

電話/045-788-2901

障がい等ある方は Fax(788-2906) もご利用ください。