

横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙 平成 29 年 9 月号



# やまなみ

平成 29 年 9 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

## 横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ

**森の小道 やまなみ 11月2日(木)11:30~13:30** (注文受付は 13:00 まで)

美味しい食事とおしゃべりを楽しみませんか。お一人でもお気軽にお立ち寄りください。  
お子様も大歓迎！取りわけ皿もご用意しております。**直接会場へどうぞ！\*ボランティアも募集中**  
〈メニュー〉カレーセット(サラダ、果物、コーヒー付) 300円  
ハーブティー&クッキーセット 100円 \*お食事は 50 名様分をご用意しております。



**医療講演会** 対象：どなたでも 30 名 参加費：無料

「**放っておくと怖い 高血圧**」10月12日(木)15:00~16:30 申込み：8/31~

講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 内科医長 一木 美英 氏



「**白内障手術の話**」11月30日(木)15:00~16:30 申込み：10/12~

講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 眼科医師 西澤 きよみ 氏

## 地域でできること、私たちにできること 情報交換会 編 ~お茶の間 なないろ~

「あんなことしたい!」「こんなことあったらいいな」「こんなことができるよ」など、釜利谷地域についてお茶を飲みながらおしゃべりしませんか?

日時：9月27日(水)10:00~12:00 参加費：無料

対象：どなたでも 定員：30 名 申込み：受付中

主催：釜利谷コミュニティネットなないろ(ホール若菜・ガミル・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ・金沢区福祉保健センター)

共催：釜利谷地区民生委員児童委員会協議会



## 釜利谷 親子すくすく広場♪ ~0才から、未就園児までの親子対象~ ママもパパも一緒に遊ぼう!

★と き：9月30日(土)10:00~11:30(受付/9:45~9:55)

★ところ：釜利谷地区センター 体育室 \*駐車場はございません。

・保育士の先生と一緒に全体遊び(手遊び・歌遊びなど いろいろ教えてください♪)

・育児サークルの紹介

★持ち物：飲み物、大人の室内履き(子どもは、はだしです)

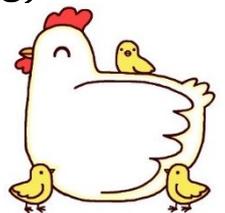
★参加費：100円(家族で) **かわいい着ぐるみがお出迎えします。**

問い合わせ・連絡先 / 釜利谷子育て連絡会 事務局 高橋 Tel 784-0832 / 坪井 Tel 784-0925 / 鈴木 Tel 787-0756

↑当日荒天時 問い合わせ↑ / 釜利谷地域ケアプラザ Tel 788-2901

主催：釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会)

後援：釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進委員会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ



## かまりや英語クラブ 10月14日(土)13:30~14:30

対象：知的障がい等ある方 10 名 参加費：350 円(保護者の方は無料) 申込み：受付中

\*英会話、英語の歌、英語遊び等、楽しい時間を一緒に過ごしましょう!

\*次回予定：11/11

ありがとう  
ございます

「広報紙やまなみ 6 月号」に掲載いたしましたタオル寄付のお願いにつきまして、地域の皆様方からご協力賜り、厚くお礼申し上げます。大切にさせていただきます。

担当：菅谷



# 横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ



## きぐちゃんの しあわせのおすそわけ

～子育ての不安から期待へ～ 12月1日(金)10:30～11:30

内容：①ふれあい遊び

②“こどもの育ち”について

対象：0歳児親子。プレママも歓迎！ 12組

※兄弟姉妹の方も一緒にどうぞ。(申込み時にお知らせください)

参加費：200円 申込み：10/20～



## フラレール広場 (11:15～お片付け)

10月30日(月)10:00～11:30

対象：どなたでも 35名 参加費：無料

申込み：9/1～ \*次回予定：12/22

## おはなし会 無料 次回予定：2/19

12月18日(月)11:30～12:00



## ママと赤ちゃんのたいそう&ストレッチ(全5回)

11月21・28日、12月5・12・19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：10/17～

## 親子たいそう遊びぴよんたクラブ

9月7日(木)10:15～11:15 受付中

対象：おおむね1歳半～6歳児と保護者 16組

参加費：300円 \*次回予定：11/30

## 親子たいそう遊び もんきっクラブ(全5回)

10月3・10・17・31日、11月7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8/22～

※単発でのご参加は1回400円で8/29～受付



## 親子3B体操教室

時間：10:30～11:30

9月22日(金)→受付中、

10月20日(金)→9/1～受付、

11月27日(月)→10/1～受付

対象：おおむね2～3歳児と保護者 16組

参加費：400円



## きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

9月20日(水)→受付中、 時間：10:30～11:30

10月27日(金)→9/1～受付、 参加費：400円

11月17日(金)→10/1～受付 ※ご家族の参加歓迎

対象：おおむね1～3歳児と保護者 16組



## 放課後活動 かまいやクラブ ～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学生、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：9月13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 高校生以上の方もお気軽にご相談ください。\*次回予定：10/11

\*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



## かまいやボランティアポイント「ひこうき」

- 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。
- 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。
- 障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。 詳細はお問い合わせください。担当：菅谷

～腰痛・膝痛予防を中心とした健康体操です～

## 月曜日には体操を!

9月11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 \*次回予定：10/23



## 一緒に歌を歌いましょう! 毎月第3金曜日開催

9月15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

\*次回予定：10/20



## ゴスペル教室

受付中

9月16日(土)10:30～12:30 ♪歌詞は英語です

対象：どなたでも 30名 \*次回予定：10/21

参加費：1000円(障がいのある方 150円)

## 手芸&ティーサロン はいねずみのお針箱

9月27日(水)12:30～15:00

お喋りだけでも歓迎! 無料

申込み不要です。 \*次回予定：11/29



スープ、  
コーヒーの  
サービス  
つき。



## 介護者のつどい「老人保健施設 ふるさと 施設見学会」9月20日(水)10:00～11:30

対象：20名 参加費：無料 \*集合場所についてはお問合せください。 申込み：受付中

\*\*\* お気軽にお問い合わせください \*\*\* 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 電話 788-2901

\*対象年齢、乳幼児対象事業への兄弟姉妹のご参加など。\*障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。

# 地域包括支援センターからのお知らせ



## スクエアステップ 講座

『歩く脳トレ』と言われるエクササイズです。頭と体を同時に使うことで「認知症予防」「転倒予防」の効果が得られます。参加者募集中

・9/25,10/23,11/27,12/25,  
1/22,2/26 ￥300円/1回

※毎月、第四月曜日

13:30~15:00

・場所：釜利谷地域ケアプラザ

※詳細はお問い合わせください

## ロコモ予防

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害により、『立つ、座る、歩く』等の移動能力が低下する状態のことを言い、進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

### 【ロコモチェックリスト】

- 片脚で靴下がはけない。
- 階段を上るのに手すりが必要。
- 家のやや重い仕事が困難。  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろし等)
- 家でつまずいたり滑ったりする。
- 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難。
- 15分位続けて歩けない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

※ひとつでも当てはまれば、ロコモの心配がありますので、「運動」と「食事」で予防しましょう。器具を持参し町内会館等へ「ロコモチェック」出張講座も行っております。詳細はお問い合わせください。

## ほっとタイム

認知症予防ゲーム&月によって様々なレクリエーション(体操・音楽ミニ講座など) メンバー募集中

平成29年10月18日(水)

10:30~14:00

※詳細はお問合せ下さい

## 平成29年度 介護者のつどい予定表

参加費：無料

定員：30名程度

日程	時間	内容
9月20日(水)	10:00~11:30	施設見学会(老健ふるさと)
11月15日(水)	10:00~11:30	感染の予防と対策
1月17日(水)	10:00~11:30	中国茶を学ぼう

お申し込み・お問い合わせ…

来所またはお電話で 045-788-2901

## 「協力医・榎本Dr. 教えて下さい!」



Q. 秋の食中毒の特徴や予防法を教えてください。

A. 食中毒は明確な定義はありませんが、一般に、感染経路として、飲食物を介している場合に生じた健康被害を、食中毒と呼んでいます。食品衛生法では「食品、添加物、器具もしくは容器、包装に起因した患者もしくは、その疑いのあるものを食中毒患者としています。中毒症状は消化器症状以外も含まれます。神経症状を主とするボツリヌス中毒も食中毒に当たりますが、食中毒と判定されないこともあります。ロタ、ノロウィルスは人から人への感染では、集団発生しても、食品を介していなければ、食中毒としては届けられません。ここでは、感染経路が不明でも消化器症状（嘔吐、下痢、腹痛など）を呈する病気を含めて、食中毒とします。寒い季節（冬を中心に、秋の終わりから春にかけて）は、ウィルス（ノロやロタウィルスなど）の感染症が多くなります。夏、及びその前後は気温、湿度が高くなり、細菌感染が増えます。季節の変わり目は、涼しいから大丈夫と食物の保存が悪いと、食中毒の原因になります。残りの食物は十分に均一に加熱し一部でも加熱不足があると殺菌されず増殖することがあります。

（榎本先生は当ケアプラザの協力医です。）

### 縫い物ボランティア募集（ご自宅で）

ご自宅で、タオルからバスマットを手縫いで作ってくださるボランティアを募集しています。材料をお渡しいたしますので、ご自宅で完成させてください。担当：地域活動交流



※ケアプラザ事業「はりねずみのお針箱（9/27、11/29）」で作っていただいても構いません。

### 金沢区安全・安心メールより

～神奈川県内における振り込め詐欺発生状況等について～

県内の振り込め詐欺は平成29年6月末時点で933件（前年同期比367件増）認知されており、被害総額は約19億7700万円にのぼっています。

振り込め詐欺にあった被害者の傾向は

- ・70歳以上の方が全体の8割以上を占めていること
- ・女性が全体の約78%を占めていること があげられます。

今後の被害防止のため、引き続き防犯へのご協力を賜りますようお願いいたします。



### 釜利谷地域ケアプラザは **インカートリッジ里帰りプロジェクト** に協力しています！ 里帰りプロジェクトとは？

ブラザー、キャノン、デル、エプソン、日本HPの5社が共同で運営するプロジェクトで、使用済みインカートリッジの回収から再資源化までのリサイクル活動を推進しています。

#### 再資源化のしくみ

回収箱に集まったカートリッジは、仕分け拠点でプリントメーカーごとにひとつひとつ仕分けされ、各メーカーに戻されます。その後各メーカーで責任をもってリサイクルされます。仕分け拠点には、障がい者の方々が多く働く企業を選定しており、障がい者雇用支援の一助となっています。

#### 回収実績

このプロジェクトにより使用済みインカートリッジの再資源化が促進され、2016年だけでも350万個が回収されました。これは一般ゴミとして処分されることに比べ、杉の木14400本分が吸収する二酸化炭素量と同じCO<sub>2</sub>削減効果がある環境貢献活動です。



### 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。