

横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙 平成30年3月号



やまなみ

平成30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に生活支援コーディネーターが加わり3年目になります。地域包括支援センター3職種、地域活動交流コーディネーターがそれぞれの専門性や特性を活かし一体となり支え合いの体制づくりをすすめてまいりました。昨年度は、「助け合いの仕組みづくり」の講演会后参加者の皆さまとこれからも住み慣れた地域で安心して暮らしていくための取り組みについて話し合い、様々な立場や視点からの意見交換、共有をすることができました。皆さまと共に具体的な取り組みに向けて検討してまいりたいと思います。

横浜市では団塊の世代が75歳を迎える2025年までに増大する介護・医療ニーズや課題に対応するため横浜型地域包括ケアシステムの構築を進めています。この地域包括ケアシステムの推進を図る中で、地域の一人ひとりの多様な課題を「我が事」として捉え・関わり、「支え手」「受け手」という関係を超えて多様な主体や担い手がつながり「丸ごと」受け止める「地域共生社会」の実現を目指しています。

ひとり一人がその人らしく暮らし続けるためには、ご近所や友人とつながり、ともに助け合いながら生活できる支え合いのある地域が基盤になると考えます。

隣近所、地域、企業や事業所も含めて多様な主体と連携しながら、生活支援、介護予防、社会参加のある地域づくりを、釜利谷地域ケアプラザ内5部署が一体となり地域の皆さまと共に支え合いの地域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

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!」「こんなあったらいいな」「こんなことできるよ」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: **3月6日(火)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ーネットワークなないろ(ホール若菜・がみル・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



広報紙「やまなみ」をお役立てください

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 www.suminasu.or.jp/kamariya/ または

釜利谷地域ケアプラザ





親子3B体操教室 10:30~11:30
3月13日(火)→受付中、参加費：400円
4月24日(火)→3/1~受付
5月31日(木)→4/1~受付
 対象：おおむね2~4歳児と保護者 16組



きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び麦わら帽子クラブ
3月23日(金)→受付中、
4月20日(金)→3/1~受付、5月25日(金)→4/1~受付
 対象：おおむね1~4歳児と保護者 16組
 時間：10:30~11:30 参加費：400円 ※ご家族の参加歓迎

フラレール広場 4月9日(月)10:00~11:30(11:15~お片付け) 
 対象：どなたでも 35名 参加費：無料 申込み：3/1~

かまみや英語クラブ 3月10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) 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：4/14

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：3月14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(養護学校等)対象以外の方もお気軽にご相談下さい。
 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中心掛けています。担当：菅谷 *次回：4/11

かまみ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

親子たいそう遊び ぴよたクラブ
3月15日(木)10:15~11:15
 対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 16組
 参加費：300円 申込み：受付中 *次回予定：

***** 外面もご覧ください。*****
 お問い合わせ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流へ
 電話 788-2901 金沢区釜利谷南2-8-1
 釜利谷地域ケア  (白山道バス停近く)

長谷川みどり先生の **ピラティス教室**
 私たちの姿勢を支えている体の深層部にある筋肉に注目したエクササイズです。ゆったりとした呼吸を行いながら、背骨や腰を支えている天然のコルセットを鍛えていきます。もとは、傷病者のリハビリや虚弱体質改善のために開発されました。
 対象：16歳以上 18名 参加費：600円(1回)
3月3日(土)、3月17日(土)→受付中 時間：14:30~15:30



~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! **3月12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：4/23

一緒に歌を歌いましょう!
3月16日(金)13:30~15:00
 対象：どなたでも 30名 受付中
 参加費：400円 *次回予定：4/20

秋葉隆行先生のゴスペル教室
3月17日(土)10:30~12:30 歌詞は英語です
 対象：どなたでも 30名 申込み：受付中
 参加費：1000円(障がいのある方 150円)

Gospel Class
 Date and Time Mar.17 (Sat.) 10:30a.m.-12:30p.m.
 Fee: ¥ 1000. All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?
 *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28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! *次回は5月開催予定
 参加費：無料 ご都合の良い時間においでください。  **スープ、コーヒーのサービスつき。おしゃべりだけでも歓迎!**

お申込み不要です

“かまりやーの”のお知らせ

平成 29 年 2 月に東京都大田区で実施している「おおたく高齢者見守りネットワーク“みまーも”から学ぶこと」の講演会を開催致しました。

その後、講演会にご参加された方々に『「みまーも」からの今後の取り組みの会』としてご参加を募り、今年度 5 月と 10 月に「これからも住み慣れた地域で安心して暮らしていくために何があったらいいか」をテーマに地域の方や他職種の方々と話し合いの場を設け、たくさんのアイデアやご意見、貴重な情報共有の場とすることができました。そして参加者の皆様により“かまりやーの”と会議の名称が決まり、今後も継続的に“かまりやーの”として会を開催し、皆様の声を手掛かりに育みあう地域づくりを目指していきたいと思えます。

今後“かまりやーの”の開催は広報紙「やまなみ」やホームページでお知らせいたしますので、ご参加ご協力をお願い致します。

かまりやサロン

認知症の方とそのご家族が安心して過ごせる場所“かまりやサロン（認知症カフェ）”。カフェのようにリラックスした場所で、お茶を飲みながら介護や認知症についての情報交換や介護の悩みなど、一緒にお話ししましょう。

○毎月第 4 木曜日（変更の場合もあります）

○時間：13：30～15：30（お好きな時間にお越しください）

○場所：カフェ・ドゥ・リアン（釜利谷東 2-9-2 2 階）

○参加費：無料（飲み物お菓子セットを頼む方は別途 300 円となります。）

認知症の方とその家族（家族のみの参加も可）、介護に携わる方、どなたでも参加できるオープンな場所です。医療や福祉、介護の専門職も参加します。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。



地域包括支援センターからのお知らせ

介護者のつどい「自宅でできるリハビリ」

日時：平成 30 年 3 月 14 日（水）10：00～11：30

講師：済生会若草病院 理学療法士 主任 糸永祐介氏

場所：釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：20 名（先着順）受付中！ 持ち物：動きやすい服装・室内履き

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・久保田・渡辺



かまもりホルダー

横浜市釜利谷地域ケアプラザ

高齢化が進む中、外出先で突然倒れた、急に帰り道を思い出せなくなった、そんな万が一の事態に対応できるように、高齢者の方が携帯できる「かまもりホルダー」の申込受付を開始します。この取り組みは、「釜利谷で安心して暮らしていくために何があったらいいか」をテーマに地域のみなさんとの話し合った中で「いざというときの備えが必要」という声があり、横浜市釜利谷地域ケアプラザとして行っていくこととなりました。全国でもこの取り組みが始まっています。横浜市釜利谷地域ケアプラザでは平成 30 年 4 月 1 日からスタートです!

☆ 対象者

横浜市釜利谷地域ケアプラザの担当エリア（釜利谷東 1~4・6~8 丁目、釜利谷南 1~4 丁目、高舟台 1~2 丁目）在住の 65 歳以上の方

表



☆ 申込み場所・申し込み方法

釜利谷地域ケアプラザで、ご本人またはご家族が直接申し込み。

☆ 費用

200 円（ホルダー代。登録・更新は無料）

裏



☆ 使用方法

外出時にバッグ、ベルト、杖などに付けて携帯します。ホルダーには、ホルダー番号と登録先である横浜市釜利谷地域ケアプラザの電話番号が表示されています。登録している方が救急搬送や警察に保護されたとき、登録番号によって、公的機関（病院・警察・消防・区役所等）から地域ケアプラザに対し、身元などの確認を行うことができます。

☆ 対応時間：ケアプラザ開館時間内

月~土曜日：9：00~21：00 ※休館日：毎月第 1 月曜日、年末年始（12/29~1/3）
日曜・祝日：9：00~17：00

登録・利用の流れ

ケアプラザで登録



これで安心!

ホルダーのお渡し



ケアプラザから
必要な情報を提供

外出先で救急搬送された
警察に保護された 等

病院や警察等が**かまもりホルダー**を
見て、ケアプラザへ連絡

