

# うみかぜ

vol. 58

## 柳町地域ケアプラザ便り



11/6・20

### 『干支の小物づくり』の講座を開催しました

全2回の講座でしたが参加者同士の会話が弾み、とても和やかな雰囲気の中で作品を仕上げる事ができました。巳年も良い年でありますように。



### 柳町地域ケアプラザ案内図

#### 《交通案内》

【電車・シーサイドライン】

金沢八景駅より 徒歩10分

【バス】京浜急行バス4系統

六浦橋より徒歩3分

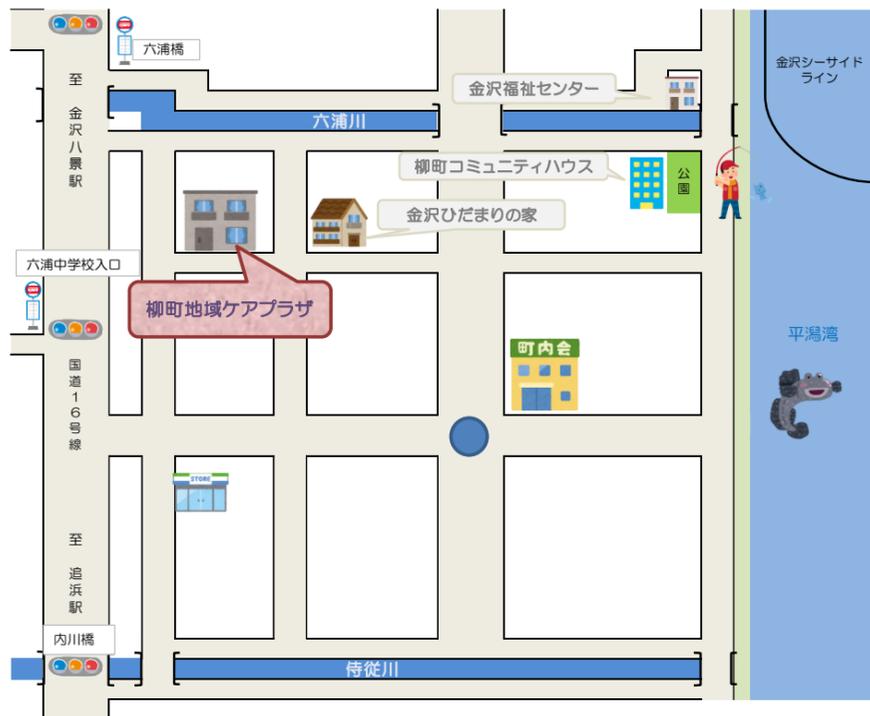
(金沢文庫方面から利用の方)

六浦中学前より徒歩3分

(追浜方面から利用の方)

お車での

ご来館はご遠慮ください



すみなす会柳町地域ケアプラザのHPへのQRコードです！是非ご覧になってくださいね。

### 車いす貸出ししています

柳町地域ケアプラザでは最長2週間、車いすの無料貸し出しをしています。お問い合わせはお電話またはケアプラザ受付までお願いいたします。

今年度の「柳町ふれあい感謝祭（11/4開催）」では、初めての試みとして“サイエンスショー”を実施しました。くりの木倶楽部のけちやっぷ先生（岩立先生）をお招きし、科学について興味・関心をもっていたきたいという先生の想いの詰まったパフォーマンスが披露されました。地域のお子様から大人まで、笑顔が多くみられた大変魅力的なショーであったと思います。

また、毎年恒例の六浦中学校吹奏楽部による演奏会、野菜販売、自主製品販売等、地域の学校や福祉事業所、協賛の企業、ボランティアなど多くの皆様にご協力をいただきながら、地域の皆様に感謝の気持ちをお伝えすることができました。ありがとうございました。次年度もぜひ、「柳町ふれあい感謝祭」に遊びにいらしてください。



横浜せしもさんの新鮮野菜

金沢福祉センターさんのゲームコーナー

金沢ひだまりの家さんの自主製品

くじ引きの発表にワクワク、ドキドキ 当たったかな、..?

お休み処はたくさんの人でにぎわいました。

今年もかぼちゃん、人気もの♪



### 冬場に多いヒートショックや脱水にご注意を!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急激な温度変化により、血圧が大きく変動することがきっかけとなって、失神や不整脈をおこしたり、急死に至る危険な状態です。入浴や夜間のトイレなど十分気をつけてください。食事直後や飲酒時の入浴は控えましょう。入浴前に浴室をしっかりと暖め、湯温は41℃以下に設定し、入浴前のコップ1杯の水分摂取も有効です。

10月・11月と2回にわたり介護予防講座を開催しました  
「毎日楽しく動ける身体づくり～筋トレとストレッチ～」

寒さに負けず、身体を動かしましょう



### 認知症について一緒に考えてみましょう

12月7日(土)、瀬戸町内会館で認知症について、講話させていただきました。認知症の対応、横浜市の制度などの説明の後、「認知症と向き合う」のDVDを鑑賞しました。  
12月3日(火)は関東学院大学、13日(金)はゆめ和柳町ほいくえんで認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症についての正しい理解をこれからも広めていきたいと思えます。



たくさんの方が参加してくださいました。

### 成年後見制度について

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、ひとりで決めることが心配な方々を法的に保護し、ご本人の意思を尊重した支援(意思決定支援)を行い、共に考えていく、それが成年後見制度です。

主な行為としては次のようになります。

- ・財産管理(不動産や預貯金などの管理、相続手続など)
- ・身上保護(介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結など)

詳細は地域包括支援センターまでお問い合わせください。



## 柳町地域ケアプラザの事業

### 地域活動交流

## パントマイムのジーコさんと一緒にバルーンアートを作ろう!

ジーコさんのパントマイム、手品を見たあとにバルーンアート作りを体験します! どうぶつ? お花? 何が出来るかな?

日時: 令和7年2月1日(土) 10:00~11:00  
場所: 多目的ホール  
対象: 小学生の皆さん  
未就学児は保護者同伴なら可  
参加費: 無料  
定員: 20名(先着順)  
申込受付 1/8(水) 10:00~  
※バルーンアートはお持ち帰りできます。



地域の子ども会から野毛大道芸まで幅広く活動中です!

☆事前にお申し込みの上、ご来館下さい。

### あかちゃんといっしょ

日時: 令和7年1月17日・2月21日・3月21日 10:00~14:00 (毎月第3金曜日)  
☆ミニ講座は10:00~11:00  
場所: 多目的ホール  
対象: 0~2才のお子さんと保護者  
参加費: 無料

♪偶数月の2月は11:15頃からどんぐりころちゃんの読み聞かせがあります。

- 1月 六浦消防署による乳幼児の事故防止についてのお話
- 2月 3B体操
- 3月 フリースペース



### おしゃべりカフェ

日時: 毎月15日 13:00~14:00  
場所: 多目的ホール  
対象: 地域の方どなたでも  
参加費: 100円  
定員: 20名

1月 琴と尺八の演奏(潮の音)  
2月 エピリマイのフラダンス  
3月 柳町地域ケアプラザ自主事業メンバーのオカリナ演奏  
☆催し物は、13:30からスタートです

☆お茶会ボランティア募集☆  
おしゃべりカフェの準備、お茶出し、片付け等のお手伝いをしてくださる方を募集しています。



相談受付時間 電話 045-787-3722  
月曜日~土曜日 9:00~18:00  
日曜日・祝祭日・第1月曜日 9:00~17:00

担当者不在の時もございます。  
お電話等でのご予約をお願いいたします。

ケアプラザではボランティアさんを随時、募集しています! ご参加ください!  
お問い合わせは 横浜市柳町地域ケアプラザ (790-5225) まで