横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙　令和６年３月号

やまなみ

令和６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　今坂多美子

新年度を迎えるにあたって

だんだんと春の訪れを感じられる季節になりました。

今年は元旦から能登半島地震が発生し甚大な被害がありました。被災された方には心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日でも早い復旧、復興をお祈り申し上げます。釜利谷地域ケアプラザとしても、義援金をはじめ被災地への支援を行っていきます。

さて、地域包括ケアシステムという言葉をご存じでしょうか？団塊の世代が 75 歳になり、介護や医療のニーズが一気に高まる 2025 年をめどに全国各地で構築が進められているもので、高齢になっても可能な限り住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるように、介護や医療、生活支援などが一体的・包括的に提供されるような体制のことを言い、横浜市では地域ケアプラザがその中心的役割を担うと考えられています。しかし増大するそれらのニーズや地域のさまざまな課題は専門職によるサービスのみで解決できるものではありません。地域の助け合いが大変重要になってきます。「支え手」「受け手」の関係を超えて互いに支え合える、年を重ねても、疾患や障害があっても、活躍できる場所がある、そんな地域をみなさんと一緒につくっていきたいと思っております。

令和６年度も釜利谷地域ケアプラザをよろしくお願いいたします。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ所長　今坂多美子

横浜市釜利谷地域ケアプラザをご利用の皆様へ　”重要なお知らせ”

４月１日より館内全て外履き(土足)のままご利用いただけるようになります。

多目的ホールご利用についての お願い

多目的ホールの床にはコルク材が使用されています。表面に適度な弾力と柔軟さがあり滑りにくく安全に利用できる素材ですが、半面、床が傷きやすいという特徴がある素材でもあります。そのためハイヒールやスパイクシューズ、革靴（かかとの固いもの）でご利用されますと床に傷がつき、現状復帰が困難になってしまいます。つきましては、これらの素材の履物でご来館される場合は、上履をお持ちいただくか多目的ホール前に備え付けてあるスリッパへの履き替えをお願いいたします。

多目的ホールに入室できない靴の種類
- ハイヒール
- スパイク
- 革靴等かかとの固い靴

- 上履をお持ちいただく
- 多目的ホール前に備え付けてあるスリッパに履き替えていただく

横浜市釜利谷地域ケアプラザ　チラシやまなみ　令和６年３月号

医療講演会「あなたの手洗い 大丈夫？」手洗いを中心とした感染症予防

手洗いは感染症予防の基本です。正しい手洗いは、あなたとあなたの大切な人を守ります。

3月19日(火)15:00～16:00　講師：横浜南共済病院 看護師

対象：どなたでも　20名　　参加費：無料　　申込：2/7～受付

内容：・手洗いチェッカー体験
・マスクの素材別性能とマスクの正しいつけ方
・正しいアルコール消毒のしかた（効果のあるつけ方や量について）
・“手洗いの歌”を覚えて楽しく感染予防の啓発に役立てよう

お子様もご一緒にどうぞ
おもちゃ等のご用意もあります。
お気軽にご参加ください。

横浜市八聖殿郷土資料館　館長　相澤竜次氏と釜利谷の歴史を探る会

3月26日(火)13:30～15:30　どなたでも　15名　　無料　　1/18～受付

内容：①地域の方からのお話し
・釜利谷の歴史～地域と学校～
・木遣り唄からみる釜利谷の歴史
②相澤竜次氏を交えての座談会

“昔はこうだったらしいよ”“ずっと以前に○○があったと聞いたことがある”等、“らしい”や“噂話”でも構いません。釜利谷の歴史について語り合いませんか。

今、ニューヨークで流行(はやり)の『ダンス＆ヨガ』～懐かしのディスコミュージックや世代曲に乗って一緒に踊りませんか～

「自分に出来るかな…」と。ダンスもヨガも初心者の方にも楽しめる内容になっています。

・前半２０分は簡単なダンス・・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。
さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。（見ているだけでもOKです）
うす暗い部屋でのダンスですので人目が気になりません！

・後半６０分は体にやさしいヨガ・・・体ほぐしを目的にしています。初心者向きの体にやさしいヨガです。

毎月第２・第４土曜日　13:30～15:00　　対象：１６才以上の方　１２名　ご高齢の方もご無理なくご参加できます
持ち物：水分補給できるもの･フェイスタオル　　参加費：５００円　　**4月13日(土)開催分 → 3/23～受付**

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！

かまりや英語クラブ

3月9日(土)13:30～14:30
知的障がい等ある方　８名　　１回300円
ご家族のご参加もできます。　　*次回予定4/6

今日は犬の日 ～セラピー犬とふれあいませんか～

3月5日(火)14:00～14:30　　受付中
どなたでも　15名　　無料

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15日(金)10:30～11:30 → 受付中
4月19日(金)→ 3/1～受付
おおむね１～4歳児と保護者　１２組　　無料

体にやさしいヨガ ～週末の体ほぐし～

3月　9日(土) → 受付中
3月23日(土) → 2/24～受付
16歳以上の方　14名　　１回５００円
※フェイスタオル（34㎝×85㎝程度のもの）

リズム体操遊び Moo－Moo(ムームー)クラブ

3月25日(月)10:15～11:15 → 受付中
4月22日(月)→ 2/1～受付
おおむね１歳半～6歳児と保護者　12組　　無料

～座ったままできる健康体操～

月曜日には体操を！

3月11日(月)10:15～11:15　　2/26～受付
どなたでも　15名　　300円　　*次回予定4/8

一緒に歌を歌いましょう！

3月15日(金)13:30～14:45　2/16～受付
どなたでも　20名　　400円　　*次回予定4/19

プラレール広場

4月30日(火)10:00～11:30（11:15～はお片付け）
どなたでも　10組　　無料　　3/1～受付

はりねずみのお針箱

どなたでも　18名
3月27日(水)12:30～14:30　　無料
お好きな手芸等（手芸、折り紙等々）を持ち寄って午後のひとときをご一緒に過ごしませんか？
お喋りだけのご参加も大歓迎です。　*次回予定5/29

きょうだい児の参加OK

当日のお問合せもお気軽にどうぞ

＊＊＊ 参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽に お問合せください。＊＊＊

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。　入館者はマスクの着用をお願いしています。

横浜市釜利地域ケアプラザ　地域活動交流　電話 788-2901 釜利谷南2-8-1　釜利谷地域ケアプラザ

地域包括支援センターからのお知らせ

「みんなで防ごう高齢者虐待」

高齢者の虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です。「虐待者が悪者だから」虐待が起きているわけではありません。だからこそ、皆が自分自身の問題として考え高齢者虐待が起こらないよう、地域全体で支えあっていくことが大切です。

虐待が起きない地域づくりのために…地域の方にお願いです。

1、あいさつを交わす＜日常生活での声掛け等＞
2、見守り＜新聞が何日もたまっている、夜になっても明かりがつかない等＞
3、元気づけ＜道で会っても元気がないようなときの声掛け等＞

気がかりなことがありましたら、近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

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、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。

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。

日　時：令和６年３月28日(木)
　　令和６年４月25日(木)
　　10：00～11：30　　※基本毎月第４木曜日開催
対象者：認知症の方とそのご家族
内　容：認知症についての話、情報交換など
場　所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ
参加費：無料

各事業に参加希望の方は、事前に電話または来所での申し込みをお願いします。
ケアプラザ館内でのマスク着用にご協力をお願いいたします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045－788－290

発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。
困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？
「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級･支援学校に在籍のお子さんのママ
活動日：**３月 15 日（金） / ４月 19 日（金）**
連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com　担当：久保まで　**E-mail でお問合せください。**

かまり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。**詳細はお問合せください。担当：菅谷**

これからの人生を　自分らしく生きるために

金沢区エンディングノート「これから」を配布しています。

このような内容を書きます！

- 好きなこと
- 興味があること・やってみたいこと
- 人生の主な出来事
- もしもの時の介護・医療の希望
- 親しい人、家族
- お金やお葬式のこと　など

釜利谷地域ケアプラザ
Facebook
Instagram

釜利谷地域ケアプラザでは　よこはま ウォーキングポイント　**歩数計リーダー** を設置しています。
対応時間　９：00～17：00　**※毎月第一月曜日は読取りできませんのでご注意ください。**
【よこはまウォーキングポイントとは】
18 歳以上の横浜市民の方に万歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。

横浜市釜利谷地域ケアプラザの デイサービスでは ボランティアを 募集 しています。
お気軽にお問合せください。　※当施設は『よこはまシニアボランティアポイント』の対象施設です。
内　容：お茶出し・お話し相手・浴後のドライヤーかけなど
活動日：月～日のご都合の良い日・時間（5 時間以上ボランティアをしてくださる方には昼食をご用意させていただきます。）
※上記活動時間内のご都合のよい時間で構いません。ご相談ください。　担当：棚田・鳥渕・相川

神奈川県警察　暮らしの安全情報　より

「災害復興支援」などを口実とした特殊詐欺にご注意を！

過去の災害時に発生した主な事例は、次のようなものがあります。

【過去の事例】

- 身内を装い、「被災地に知人がいるので支援したい。」などと電話で現金を要求した。
- 公的機関をかたって電話をかけ、「義援金を送る活動をしている。支払方法は振り込みです。」等と言って現金を振り込ませようとした。
- 被災者に対し、「融資額の利息分の入金が確認できれば、口座に融資額を振り込みます。」等と内容虚偽のメールを送信し、現金をだまし取った。

! 公的機関・団体が、一般家庭等に対して、個別に電話・ファックス・訪問等によって義援金等の振り込みを求めることは通常ありえません。相手方が告げた機関団体に対し、電話帳等で調べた電話番号に電話する等して確認してください。

! すぐに振り込んだりせず、少しでも不審に思ったら警察に相談してください。

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