

横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙 令和2年3月号



やまなみ

令和2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。昨年は、台風や豪雨などが頻発し各地で甚大な被害が発生しました。風水害については、事前情報を早期に入手し避難開始の判断をする必要があります。釜利谷地域ケアプラザでも避難確保計画を作成し職員、利用者とともに迅速な避難ができるよう訓練し備えています。

平成29年より地域の方々、事業所等と共に支え合い見守りについての協議の場「かまりやーの」を立ち上げ、安心して住み続けるためのツールとして「高齢者見守りホルダー」事業を実施しています。令和元年より、「事業所と住民の枠のない釜利谷」を目指し「あいさつ運動」に取り組んでいます。顔の見える関係性をつくりいざというときに助け合い見守り合い安心できるまちづくりを進めてまいります。

「第3期地域福祉保健計画」の計画期間も最終年度となりました。取組みの進捗を振り返り、第4期計画にむけて釜利谷地域ケアプラザも地域支援チームの一員として地域の皆様と共有し、区社協、区と一層力を合わせて地域における支え合い、地域づくりが円滑に進められるよう皆様と共に取り組んでまいります。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。

も当ケアプラザの所長に就任して以来、満11年を迎えますが、この3月をもって退職することとなりました。

ふり返ってみますと、平成21年4月より地域の皆様からご理解ご協力、そして温かいご支援をいただきまして今日を迎えることができ、心より厚く御礼を申し上げます。皆様のご健康とご多幸と地域の益々の発展を祈念いたしまして退任の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



安心して暮らせる“釜利谷”を目指し

「かまりやみかん」お仲間募集

ボランティアグループ「かまりやみかん」では、「認知症」を正しく理解し認知症の方やご家族の心援者になっていただける方を募集しています。主な活動は次の通りです。

- ・認知症を正しく理解し、温かく見守っていただく。
- ・認知症の方について“劇や紙芝居”を通して知っていただくための活動。

「一人では無理だけど・・・」「みんなとならば何かできそう!」「空いている時間なら・・・」
とされている方。お気軽にお問合せ・ご応募ください。

対 象：横浜市釜利谷地域ケアプラザの地域包括支援センター担当エリアにお住まいの方
(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)

連 絡 先：横浜市釜利谷地域ケアプラザ「かまりやみかん事務局」 788-2901



~~医療講演会「白内障手術の話」 3月12日(木)15:00~16:30 どなたでも 30名
講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 眼科医師 西澤 さよみ 氏 無料 受付中~~

長谷川みどり先生の **ピラティス教室(全8回)**

4月4・25日、5月2・30日、6月13・27日、7月11・18日(土曜日)14:30~15:30 申込み：3/5~受付
対象：16歳以上 20名 参加費：5000円(8回分) 持ち物：飲み物 ※運動のできる服装でご参加ください。

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7日(土)13:30~14:30~~ → 受付中
対象：知的障がい等ある方 10名
1回300円 *次回予定：4/4



親子たいそう遊び ぴよんたクラブ

~~3月3日(火)、26日(木)~~ → 受付中
4月21日(火) → 3/1~受付
5月26日(火) → 4/1~受付
時間：10:15~11:15 1回300円
対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 16組



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

ママと赤ちゃんのたいそう&ストレッチ

3月24日(火)10:15~11:15 → 受付中
対象：0歳児と母親 16組 1回400円
*次回予定：5/19



フラレール広場 (11:15~お片付け)

4月2日(木)10:00~11:30 → 3/1~受付
どなたでも 35名 無料 *次回予定：6/17



保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です。対象年齢外の兄弟姉妹でも一緒に参加できます。



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月はお休みです。
4月17日(金) → 3/1~受付
5月15日(金) → 4/1~受付
時間：10:30~11:30 1回300円
対象：おおむね1~4歳児と保護者 16組



おはなし会 6月15日(月)11:30~12:00

無料。直接会場へ。 *4月はお休みです

盆踊りとふるさと民踊

~~3月11日(水)10:00~11:15~~ → 受付中
どなたでも 16名 1回200円 *次回予定：4/8

はいねずみのお針箱&和ティーサロン

3月25日(水)12:30~15:00
手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。
1回100円 *次回予定：5/27

汁物、
コーヒーつき
お申込み不要



一緒に歌を歌いましょう!

~~3月13日(金)13:30~15:00~~ → 受付中
どなたでも 30名 1回400円 *次回予定：4/17

~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30日(月)10:15~11:45 → 受付中
どなたでも 20名 1回300円 *次回予定：4/13

秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

3月21日(土)10:30~12:30 → 受付中
♪歌詞は英語です どなたでも 30名
1回1000円(障がいのある方150円)
*次回予定：4/18

Gospel Class

Date and Time Mar. 21 (Sat.) 10:30a.m.-12:30p.m.
Fee: ¥ 1000. All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?

**** 詳細はお気軽にお問合せください ****

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 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

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を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



～健康コラム：季節の変わりめは体調不良に注意！！～

何故？⇒ 昼と夜の気温差や寒暖差が大きくなると自律神経が乱れると言われて
ています。

時期は？⇒概ね9月～11月、3月～4月、6～7月

原因は？⇒寒暖差が大きくなると体温や発汗を頻繁に調整しなければなら
なくなり自律神経のバランスがくずれることが一因と言われてます。

症状は？⇒人によって違いますが、頭痛、頭重、肌荒れ、不眠、肩こり、倦怠
感などがあります。

対策は？⇒食事（栄養）、十分な睡眠、呼吸法や入浴等でリラックス、規則正
しい生活を心掛けるようにしましょう。

介護者のつどい「茶話会」

日頃の介護に関する悩みなどをみなさんでお話しませんか？

日時：令和2年3月18日（水）10：00～11：30

場所：釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：介護している方、経験者等

（定員15名、電話・来所にて申込。先着順）

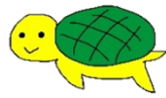


お申込み・お問合せは…来所またはお電話で 045-788-2901



更新手続きのご案内 釜利谷のお守り！ かまもりホルダー

- ★対象：平成31年4月～令和2年2月に「かまもりホルダー」登録をされた方
- ★更新時期：登録者の誕生日
- ★更新方法：電話または来所にて受け付け ※更新の費用は無料です。



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が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（これから入学を控えている方もどうぞ）

活動日：3月13日（金）/4月10日（金）/5月8日（金）

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com 担当：久保まで。

子育てサポートシステム 入会説明会 3月14日（土）13:30～14:30

申込み・問合せ/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 TEL 352-7110

共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール 定員：15名

エンディングノートの使い方 & 健康チェック

日時：令和2年3月19日（木）14:00～15:30（受付13:30～）

会場：釜利谷地区センター 1階 中小会議室（手子神社そば）※駐車場はありません

定員：45名（定員を超えた場合は抽選）

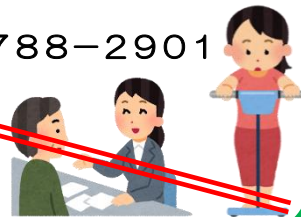
申込み：令和2年2月10日～3月15日 横浜市釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901

主催：横浜市釜利谷地区センター・横浜市釜利谷地域ケアプラザ

※映画の上映はありません。※ロコモ・筋肉量・末梢血管等の測定もできます。

※横浜市金沢区版エンディングノート「korekara これから」を

参加者お一人に1冊さしあげます。



「よこはまシニアボランティアポイント」登録研修会 ※介護保険法に規定する介護予防事業として平成21年10月から実施。

3月9日（月）10:00～12:00 → 受付中 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または換金することができます。

※登録研修会を受講するには、事前のお申込みが必要です（先着20名）

受講可能な方の条件：65歳以上、横浜市の介護保険被保険者証を保有している方

持ち物：①横浜市の介護保険被保険者証 ②筆記用具 ③A4サイズの資料を持ち帰る袋



金沢警察署ホームページより 区役所職員や銀行協会を名乗る詐欺が発生しています！

騙しの手口は、区役所保険年金課を名乗り「消費税の値上がりにより、年金の還付金があります。」等と電話が架かってきます。その後、銀行協会を名乗る者から電話があり「年金の還付手続きは口座振込になります。あと、あなたがお持ちのキャッシュカードは古い物になりますので、この機会に交換します。外回りをしている職員が自宅に伺いますので、キャッシュカードを封筒に入れお持ちください。」と言われたことから、キャッシュカードを封筒に入れ、自宅で待っていると、銀行協会を名乗る男が自宅に来たため、暗証番号を教えるとともにキャッシュカードが入った封筒を渡してしまい、口座から現金を引き出されてしまいました。このような、区役所職員や銀行協会を名乗り、キャッシュカードを騙し取り、口座から現金を引き出される、キャッシュカード交付型の詐欺が発生しています。



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](#)

