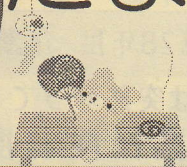


陽

だまり通信

第 87 号



横浜市美しが丘地域ケアプラザ

(社会福祉法人 緑成会)

住 所：横浜市青葉区美しが丘4-32-7

電 話：045-901-6665 FAX：045-901-6718

美しが丘地域ケアプラザ **Q 検索**

平成 28 年 7 月 15 日 発行

暑中お見舞い申し上げます

今年は猛暑と言われています。猛暑とは、最高気温が35度以上の日が続くことを指します。外出される場合は、なるべく気温の高い時間帯に出歩かないようにしたり日陰を選んで歩き、適度に建物内に入り、休憩を取るなどをしてください。特にご高齢の方は、在宅中でも熱中症を発症することがあります。喉が渇いていなくても、身体に熱をため込みやすくなっていますので、水分補給をこまめに摂りながら、この夏を健やかに過ごして下さい。



平成28年 盛夏

+++++ 9月 開催事業 の おしらせ +++++

だまり 素敵な音が奏でる午後のひととき カフェコンサート

9/11 (日) 13:00~15:00

どなた様でもご参加いただけます！
会場：当ケアプラザ 多目的ホール
参加費 300円 (飲み物・お菓子付)



演奏ゲスト

フィオリア

Fioraia



♪ソプラノ
♪ピアノ
♪クラリネット

ボール・ベル・ベルターを使った
楽しい親子体操教室

親子で3B体操

【中期クラス 参加親子募集】

〈対 象〉

歩行のできる未就園児とその保護者 20組

〈開催日時〉

9/8 9/15 10/13 10/27

11/10 11/24 12/8 12/22

(木) 10:30~11:30 当ケアプラザにて

参加費：1回300円 (保険代含) × 8回分

※参加費は初回時に全8回分いただきます

講 師：加藤 智美 先生 公益社団法人日本3B体操協会 公認指導員
要事前申し込み 定員に達し次第 締め切らせていただきます

親子でかんたん パンづくり



対 象：地域在住の親子 (概ね小学生のお子さん) 6組

応募者多数の場合は抽選 応募期間：9/2~9/15

参加可否のお返事は9/16に連絡します

○開催日時：9月22日 (木・祝) 10:00~12:00

○会 場：当ケアプラザ 調理室・多目的ホール

○講 師：隈元 真由美 先生 ○参加費：1,000円

○内 容：ピザ (チーズ含) とチョコチップパンを作ります

○持ち物：エプロン、バンダナなど髪の毛を覆うもの

どなたでもご参加いただけます

アロマテラピー講座

みつろ

蜜蝋で作る 練り香水

開催日時：9月28日 (水)

10:30~11:30

開催場所：当ケアプラザ 地域ケアルーム

参加費は 600円 (精油・容器代)

先着受付順 定員10名

アルコールが合わない方には
代用を用意しています

講師：内島 早栄子 先生



＜講座にご参加される皆さまへ＞ 駐車場スペースに限りがありますので お車でのご来館はご遠慮いただきますようお願い申し上げます

美しが丘 地域包括支援センター からのお知らせ

頭とココロの健康応援カフェ

おれんじと倶楽部

9/27(火)

14:00~16:00

会場：特別養護老人ホーム

たまプラーザ倶楽部

青葉区元石113697-1 TEL045-909-5261

参加費：100円（飲み物おやつ付）

内容：脳トレゲーム 軽体操 小物作り 等
楽しいアトラクション満載！

お申込み不要/どなたでもご参加可能です



平成28年度 介護者のつとめ②

介護は突然やってくる！

介護保険制度を知ろう

★茶話会あり

◆日時：9月28日(水) 13:30~15:00

◆会場：美しが丘地域ケアプラザ 多目的ホール

◆内容：介護保険サービスを利用するための
ポイントをわかりやすく説明します

◆対象：介護者またはテーマに関心のある方

◆講師：COCOスマイルあざみ野 林 恭子氏

◆要事前申込・参加費無料 (担当：星野)

これからの介護予防の取り組みについて

全国一律で提供されてきた『介護予防訪問介護及び介護予防通所介護』が、介護保険制度改正によって市町村が取り組む『介護予防・日常生活支援総合事業（以下、総合事業）』に移行しました。総合事業は、既存の介護事業所によるサービスに加えて、NPOやボランティアなどによって提供されるサービスをより一層充実させ、介護予防の取り組みを支援していくことがねらいのひとつとしてあります。

横浜市においては、平成25年1月には高齢化率が21%を超え、超高齢社会となりました。平成37年（2025年）には、65歳以上の高齢者が97万人、高齢化率は26.1%に達すると見込まれています。年々とも住み慣れた地域で人生の最期まで自分らしい暮らしができるよう、地域の実情に合わせた地域包括ケアシステム※を構築することが求められています。※地域包括ケアシステムとは、医療、介護サービスを受けながら、住み慣れた地域で最期まで暮らせるようにする態勢のことを言います。国は、団塊の世代が75歳以上になる平成37年をめどに、自治体に整備を促しています。

横浜市の総合事業実施の基本的な考え方として

●要介護状態の予防と自立に向けた支援

高齢者が要支援・要介護状態になることをできるだけ予防するとともに、高齢者自身の力を活かした自立に向けた支援を行っていきます。

●多様で柔軟な生活支援のある地域づくり

高齢者が住み慣れた地域の中で、人とつながり、生き生きと暮らしていくことができる、多様で柔軟な生活支援が受けられる地域づくりを行うことを基本的な考え方とし、総合事業を実施していきます。

以上のことから、横浜市では 総合事業を推進していくため、地域ケアプラザ等に生活支援コーディネーター職を配置しました。

7月1日付けで、美しが丘地域ケアプラザに はまたに とおる
生活支援コーディネーターとして着任しました 濱谷 透 です

これまで 特別養護老人ホーム 緑の郷 に勤めていました
地域の皆様 これからどうぞよろしくお願いいたします



当ケアフラザが担当する地区で行われている主な地域活動・介護予防の取り組み

①開催日時 ②会 場 ③内 容 ※詳細は当ケアフラザまでお問い合わせください

おれんじ倶楽部

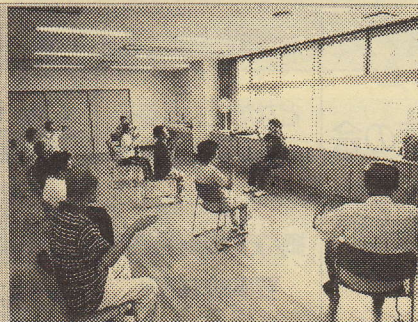
頭とココロの健康応援カフェ



- ①毎月第4（火）14：00～16：00
- ②たまフラザ倶楽部
- ③アトラクションとカフェ

お達者体操クラブ

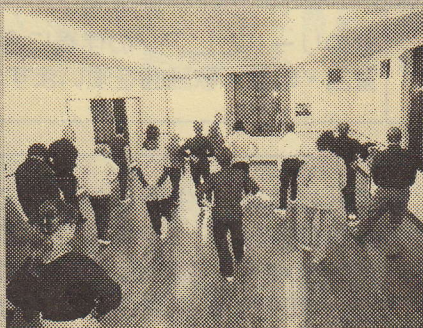
元気づくりステーション



- ①毎月第1・3（火）14：00～15：00
- ②美しが丘地域ケアフラザ
- ③簡単なストレッチ体操

荇子田けんこう太極拳教室

元気づくりステーション



- ①毎月第2・3・4（木）10：00～11：30
- ②荇子田自治会館
- ③太極拳

保木けんこう太極拳教室

元気づくりステーション



- ①概ね毎月第1・3（金）10：00～11：30
- ②美しが丘西保木自治会館
- ③太極拳

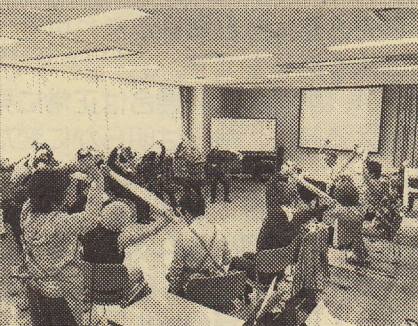
ふくろうの会

ボランティアグループ



- ①毎月第1・3（木）9：15～10：00
- ②美しが丘地域ケアフラザ
- ③体操 ※別日でお楽しみ会開催

ボランティア山内



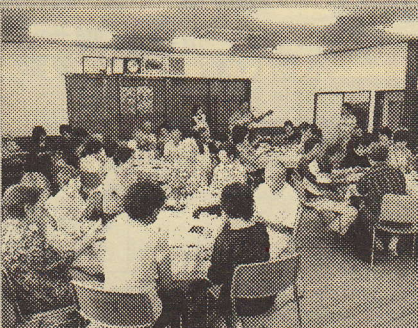
- ①概ね毎月第1（水）10：00～13：00
- ②美しが丘地域ケアフラザ
- ③歌・体操・アトラクション・会食

荇子田ふれあいカフェ



- ①概ね毎月第4（木）13：30～15：00
- ②荇子田自治会館
- ③カフェとアトラクション

うたごえサロン



- ①毎月第4（水）14：00～16：00
- ②美しが丘西保木自治会館
- ③歌・アトラクション・ミニ講話

