

プラぶら通信

☎ 045-910-5211

📍 横浜市青葉区新石川二丁目1-15
たまプラザテラス リンクプラザ4階🌐 <http://ryokuseikai-yokohama.jp/>

当地域ケアプラザの広報紙「プラぶら通信」は 年4回季刊発行

新年度のご挨拶

新しい年度になりました。当地域ケアプラザ職員もまた心新たに業務に取り組んでいく所存です。前号でもふれましたが、社会全体で少子高齢化が進み、特にご高齢の方に係る生活のお困りごとが急増して、当地域ケアプラザ地域包括支援センターに寄せられるご相談内容も年々、複雑化してきております。

地域ケアプラザは、よく“地区センター”と思われる方もいれば、区役所の出張所みたいと思われる方もいらして、いずれも似て非なりなのですが、一言でいえば、地域ケアプラザは横浜市独自の『福祉保健施設』ということになります。主にご高齢の方々の生活総合相談窓口である地域包括支援センターは全国に設置されておりますが、ここ横浜市では、市内18区に地域ケアプラザを設置しており、地域活動交流という部門を設けております。

地域活動交流部門にはコーディネーターが配置されており、お子さまからご高齢の方まで、支援を目的とした様々な事業を企画運営して、幅広い世代の地域の方に関わらせていただいております。

地域ケアプラザがいまいちどんな機能があるのかわからなくても、地域ケアプラザには地域のみなさんにとって身近な存在の職員がいる、ということを知っていただけたら幸いです。

横浜市たまプラザ地域ケアプラザ 所長 糸川 史生

認知症の人が安心して自分らしく暮らせる

地域を目指すチームオレンジ活動

チームオレンジが実現するとこんな街！



2025年の今年、団塊の世代は全員が75歳以上の「後期高齢者」となり、超高齢化社会を迎えました。

横浜市では65歳以上の高齢者人口が98万人となり、認知症の高齢者人数は約20万人になると推測されています。

「認知症にはこれをすればならない」という予防法はありませんが、ライフスタイルの改善により発症リスクを減らすことは可能です。

また認知症になってからも、進行を緩やかにすることが期待できます。

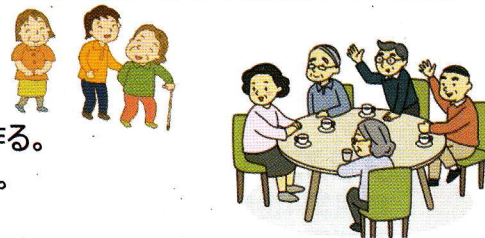
それには「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るか脳の活性化を図るかが重要です。

今、全国では認知症の本人や家族の希望や困りごとにあった支援をすすめる「チームオレンジ」という取組が始まっています。

その実現や解決に向けた取組を、自治会や地区社会協議会、民生委員、老人会、既存の活動団体や企業、関係機関等が連携して進める活動です。

具体的には

- 認知症になってもなる前と変わらず通い続ける場や参加しやすい場を作る。
- 認知症の本人や家族も地域の一員として活躍する場や機会を増やす。
- 地域に認知症に関する理解や認知症支援の輪を広げる。など



ぜひケアプラザと一緒に活動しませんか。 また活動のご相談は、たまプラザ地域ケアプラザまで

地域包括支援センター相談専用 ☎ 045-910-5221

● 相談対応時間 9:00~17:00

● 担当地域 新石川・美しが丘1~3、5丁目

生活の中で困っていることや、障害、高齢福祉サービス全般について、専門の相談員が対応します。

⚠ 相談員が不在場合があります。
事前にご連絡のうえお越しください。

休館日のお知らせ

毎月第4月曜日は休館日

・4/28 ・5/26 ・6/23

4月6月

ケアプラザ事業のご案内

各事業のお申込み方法が異なりますので ご注意ください

詳しくは
それぞれのチラシを
チェック！

事業名	日時	対象	内容
ココロも体もいきいき！ たまプラトレーニングⅠ期 全4回コース	・4/8(火) ・5/13(火) ・6/10(火) ・7/8(火) 13:30～14:30	概ね65歳 以上の方	先着順 電話・窓口にて受付中 参加費 ￥600を4月と6月に支払い
ポジティブエイジング講座 脳が喜ぶ・笑顔が生まれる シナプソロジー 全4回コース	・4/22(火) ・5/27(火) ・6/24(火) ・7/22(火) 13:30～14:30	概ね65歳 以上の方	先着順 電話・窓口にて受付中 参加費無料 健康運動指導士による脳トレと 体操・レクリエーションの介護予防プログラム
健康ボイストレーニング講座 「声を出そう！みんなで歌おう！」 全3回コース	・5/1(木) ・6/9(月) ・7/9(水) ・ 13:30～15:00	地域住民	抽選 電話・窓口にて受付 申込期間 4/1(火)～4/20(日) 参加費 ￥900 (3回分)
親子で楽しむおはなし会 ～わらべうたで赤ちゃんとお遊ぼう～	・5/14(水) ・6/11(水) 10:30～11:30	0～2才の お子さまと 保護者	先着順 参加費 ￥300 HPにて受付 受付期間 5/14の回: 4/9(水)～ ・6/11の回: 5/14(水)～
おやこでリトミック	・5/28(水) ・6/25(水) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	あんよ～ 未就園児と 保護者	抽選 参加費 ￥300 HPにて受付 受付期間 5/28の回: 4/23(水)～ 6/25の回: 5/28(水)～
赤ちゃんのねんね講座	6/9(月) 10:00～11:30	生後半年～ 1歳半児と 保護者	先着順 参加費 ￥300 HPにて受付 受付期間 5/1(木)～
たまプラベビーマッサージ	6/4(水) 10:00～11:30	2カ月児～ ハイハイ期児 と保護者	抽選 参加費 ￥300 HPにて受付 申込期間 4/21(月)～5/19(月)
介護する側の癒しの場 ～介護者のつどい～	5/22(木) 13:30～15:00	在宅で介護 をしている方	事前申し込み受付中 参加費無料
よこはま シニアボランティア 登録研修会	①5/16(金) 10:00～11:30 ②5/29(木) 13:30～15:30	65歳 以上の方	電話・窓口にて受付 参加費 無料 ①既にボランティア活動されてる方 10名 ②これからボランティア活動を始める方 10名
たまプラザオレンジカフェ In CO-NIWA (会場 CO-NIWA)	毎月第4水曜日 13:30～15:00	地域住民	電話・窓口にて受付 または直接会場へ 脳トレなどに興味のある方のカフェ 参加費 ￥100
火曜に団地でうたう会 (会場 たまプラザ団地集会所)	毎月第3火曜日 10:00～11:30	概ね65歳 以上の方	電話・窓口にて受付中 参加費 1回 ￥400

プラぶらっとカフェ 4/25 5/23 6/27

毎月第4金曜日開催 13:30～15:00

参加費 ￥300 どなたでもご参加いただけます

親子の遊び場 スマイル♡ファミリー

毎週 火、木、金開催 参加費無料

ひよこ(赤ちゃん～1歳未満) 火10:00～12:00 木・金 13:00～16:00

うさぎ(1歳～3歳未満就園児) 火13:00～16:00 木・金 10:00～12:00

のんびりすごそうの会

毎月2回 木曜日開催 10:00～11:30 参加費無料

学校をお休みしている小・中・高校生が、好きなことをしながらのんびり過ごす場所です。保護者参加も可。

スマイル♡ファミリーの入室状況は
公式Xからご確認ください定期
開催
事業

次回のプラぶら通信 夏号は7月に発行予定