

日限山地域ケアプラザ通信

9月 ながつき [長月]



発行日：平成29年9月1日
発行：横浜市日限山地域ケアプラザ
港南区日限山1-66-55
TEL：045-827-1870
発行責任者：所長 仲嶋 正幸
担当：地域活動交流コーディネーター 新木 生活支援コーディネーター 琴寄

第0009号

元はなまるプログラム



場所：日限山地域ケアプラザ
1階 多目的ホール

対象：6回続けて参加出来る概ね
50代からの方 先着25名

参加費：無料
(ウォークの際の交通費は自己負担)

申込：9月4日(月)より電話にて
日限山地域ケアプラザ
☎ 827-1870

① 10/24 (火)
10:00~11:30

笑って脳トレ 認知症予防

かたつむりの会

② 11/1 (水)
10:00~11:30

おなかスッキリ！体幹コアトレ

バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴氏

③ 11/8 (水)
10:00~11:30

はなまるスマイル お口の健康

港南区役所 歯科衛生士 岡田 直子氏

④ 11/15 (水)
10:00~12:00

湘南・江の島ウォーク(約6km)

バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴氏

⑤ 11/21 (火)
10:00~11:30

楽しく食べて、健康に！

株式会社キューピー

⑥ 11/29 (水)
10:00~11:30

背筋をピンと！体幹コアトレ

バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴氏

PapaCo スクール



今よりもっと良いパパ(夫)になるためのポイントを先輩パパでもある3人の講師がお伝えします。

連続講座なのでパパ友を作るチャンス☆

*対象者：0才~3才までのお子様とパパ
(3回連続講座です)

*定員：15組(先着)

*申込期間：10月11日~定員なり次第終了

*申込：日限山地域ケアプラザ

☎ 827-1870

☐ 右記QRコードより



*会場：日限山地域ケアプラザ多目的ホール2
(靴を脱ぐお部屋です)

*持ち物：飲み物

※ 当日は動きやすい服装でご参加ください

第1回 11/11 (土) 10:30~12:00	パパならではの絵本の読み聞かせ&「仕事×子育て」両立方法	NPO 法人 全日本育児普及協会 講師：織田 弦
第2回 11/25 (土) 10:30~12:00	パパが子どもを守る~防災講座~	NPO 法人 全日本育児普及協会 講師：池田浩久
第3回 12/2 (土) 10:30~12:00	ほめる子育て&夫婦のパートナーシップ	NPO 法人 全日本育児普及協会 講師：佐藤士文

団体・ボランティア活動でチラシ作成担当の方、必見！
もっと短時間で、もっとかんたんに出来る！

注目され **人を呼び込む**

チラシ作り講座

9月9日(土) 13:30～15:30

〔会場〕日限山地域ケアプラザ多目的ホール2
〔定員〕20名 〔参加費〕無料
〔対象者〕地域活動団体・ボランティアなど
〔講師〕あおい しゅんすけ
丸山台いちよう坂商店街事務局担当

～こんなお悩みに効く講座です！～

- ☑せっかく頑張って作ったのに反応がイマイチ
- ☑もっと簡単に効果的なチラシを作りたい
- ☑絵心、センスがないから上手に作れない

絶賛、申込受付中！！

受付：ケアプラザ 窓口・電話(827-1870)

H29年度 後期 **元気づくりステーション**

ゆ ら り



毎月 第1・第4 月曜日 13:30～15:30

場 所 日限山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
会 費 1回 100円 事前の申し込みは不要！
運動会は申し込みが必要です
内 容 元気になる体操・歌・楽器など
お茶を飲みながらの楽しいお話し

親子ハロウィンパン教室

10月8日(日) 10時～13時

日限山地域ケアプラザ 調理室

内容：ハロウィンパン3種類、おばけスナック
※アレルギー食品 卵・小麦 使用しています。

対 象：小学1年生～3年生(保護者同伴)

定 員：先着8名

参加費：500円

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル

講 師：出口 真弓 先生

申込期間：9月11日(月)～定員になり次第終了

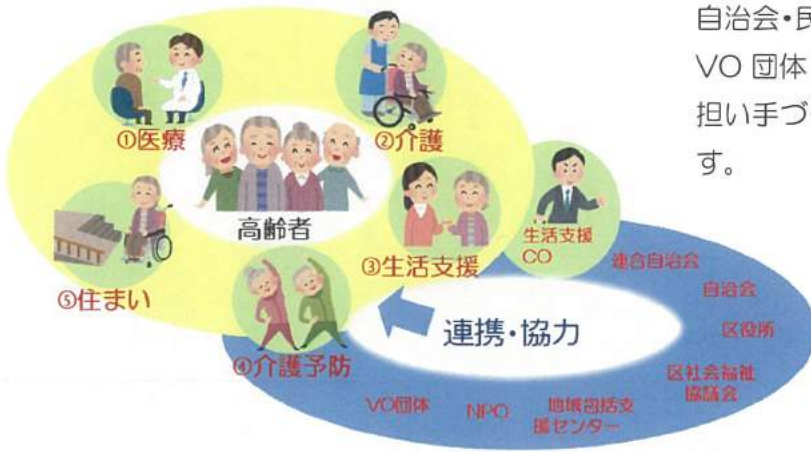
受 付：ケアプラザ 窓口・電話(827-1870)



生活支援コーディネーター（生活支援CO）とは？

生活支援コーディネーターは、地域支え合い推進員とも呼ばれます。高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう、生活支援・介護予防の体制づくりを進めるのが仕事です。

地域の特性や高齢者の生活課題(困り事)を把握し、サービスの開発や担い手発掘・育成、ネットワークづくり、ニーズと活動の組合せなど、介護保険法115条に基づいて活動しています。横浜市では、その活動拠点として「地域ケアプラザ」に配置されています。



◎ 生活支援COが配置された背景

2050年には少子高齢化が進み支え手と高齢者の割合が約1対1になる。その為、今から介護予防「支えてもらう人を減らす」生活支援「支える人を増やす」に取り組むことが大切になります。



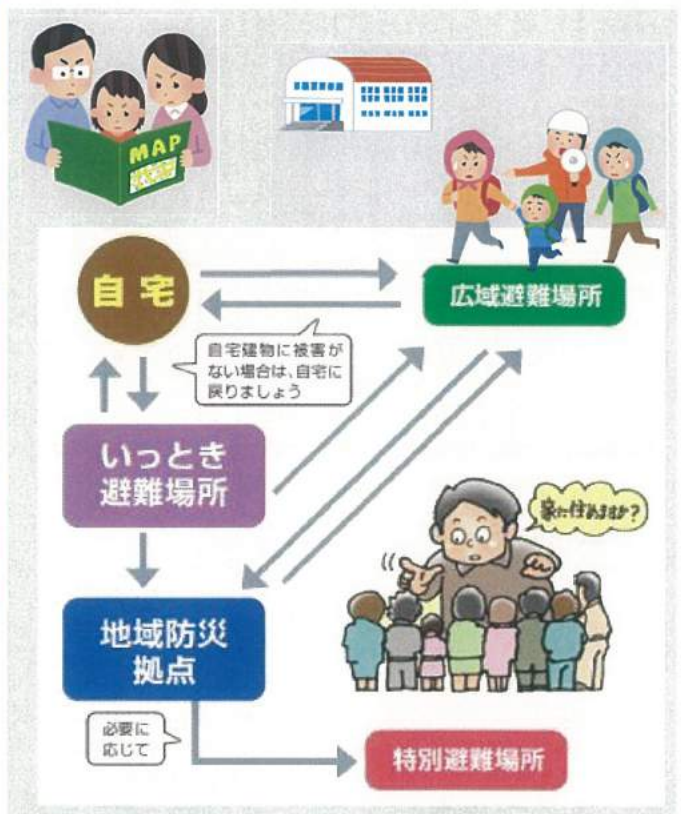
◎ 何を目標しているの？

生活支援・介護予防を強化する為、連合自治会・自治会・民生委員・地区社会福祉協議会(地区社協)・VO団体・NPO等多様な主体と連携し生活支援の担い手づくりや、新たな活動に対して支援を行います。

VO団体: ボランティア団体
 NPO: 民間非営利組織
 地域包括支援センター: 保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置されていて、地域に暮らす人たちの介護予防や日々の暮らしをさまざまな側面からサポートすることが主な役割です。地域ケアプラザにその体制があり、サポート活動を行っています。

9月1日は防災の日、4つの避難場所と役割をご存知ですか？

- ① **いっつき避難場所** 近隣の公園等(町内会・自治会で確認しましょう) 地震等の災害発生後、次の避難場所に移動するために、地域住民が一時的集まる場所
- ② **地域防災拠点** 港南区の小・中学校32ヶ所 倒壊や火災等により、自宅で生活できない人が避難生活を送ったり、在宅避難生活者が物資や、情報を得る場所(震度5以上の地震で開設)
- ③ **特別避難場所** 地域ケアプラザや老人福祉施設19ヶ所が指定 地域防災拠点での避難生活が難しい高齢者や障がい者などが避難する場所で、区長の要請を受けて開設し、援護の必要性が高い人を優先
- ④ **広域避難場所** 大地震で発生した火災が多発し延焼拡大した場合、その放射熱や煙から市民の生命・身体を守るために避難する場所(ひざり地区は野庭団地)



9月・10月 日限山地域ケアプラザ イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				9月	1 貸館抽選日 11時～ 子育てひろば10時 ふらり～カフェ 12:00～14:00 PC相談 14時～	2 パン販売 12時～
3	4 宿題ルーム 15:00～16:30	5	6 宿題ルーム 15:30～16:30 あい基で将! 13時	7 宿題ルーム 15:30～16:30 男性の極ヨガ 15:30～17:00	8 子育てひろば10時	9 チラシ作り講座 13:30～15:30
10	11 宿題ルーム 15:00～16:30	12 女性のよるヨガ 19:00～20:30	13 パン販売 12時 宿題ルーム 15:00～16:30	14 宿題ルーム 15:00～16:30	15 子育てひろば10時 家族のつどい 13:30～15:00	16 2面記事 参照
17	18	19	20 パン販売 12時 赤ちゃん教室 9時 宿題ルーム 15時 あい基で将! 13時	21 宿題ルーム 15:00～16:30 男性の極ヨガ 15:30～17:00	22 子育てひろば10時	23
24	25 宿題ルーム 15:00～16:30	26 女性のよるヨガ 19:00～20:30	27 休館日	28 宿題ルーム 15:00～16:30	29 子育てひろば 10時	30
10月	1 貸館抽選日 11:00～	2 宿題ルーム 15:00～16:30	3	4 宿題ルーム 15:00～16:30 あい基で将! 13時	5 宿題ルーム 15:00～16:30 男性の極ヨガ 15:30～17:00	6 パン販売 12時 子育てひろば10時 ふらり～カフェ 12:00～14:00 PC相談 14時～
8 親子ハロウィン パン教室 10:00～13:00	9 宿題ルーム 9:30～11:45	10	11 パン販売 12時 宿題ルーム 15:00～16:30	12 宿題ルーム 15:00～16:30 カフェドリーム 13:30～15:30	13 子育てひろば10時	14
15 2面記事 参照	16 宿題ルーム 15:00～16:30	17	18 パン販売 12時 赤ちゃん教室 9時 宿題ルーム 15時 あい基で将! 13時	19 宿題ルーム 15:00～16:30 男性の極ヨガ 15:30～17:00	20 子育てひろば10時 家族のつどい 13:30～15:00	21
22	23 宿題ルーム 15:00～16:30	24 元気はなまる プログラム① 10時	25 休館日	26 宿題ルーム 15:00～16:30	27 子育てひろば10時	28
29	30 宿題ルーム 15:00～16:30	31				

●横浜市日限山地域ケアプラザ●

〒233-0015 横浜市港南区日限山 1-66-55

☎ 045-827-1870 FAX 045-827-1872

**休館日：毎月第4水曜日
(9月27日、10月25日)**

※休館日でも相談は受け付けております。

※駐車スペースが限られているため、公共交通機関をご利用のうえ、ご来館ください。

