横浜市下永谷地域ケアプラザ便り

ケアプラ通信

平成30年９・10月号
NO.100（記念号）
社会福祉法人　同塵会
横浜市下永谷地域ケアプラザ
港南区下永谷３-３３-５
０４５-８２６-２６４０
発行責任者　　佐藤 京子

下永谷地域ケアプラザは お陰様で9月8日に20年を迎えます

日頃はケアプラザの運営にご協力頂き有難うございます。開所以来、地域福祉の活動拠点として『自分や家族が暮らしたい地域を考える』『地域で困っている課題を解決したい』という思いで、バトンをつないでまいりました。今後も地域の皆様のお力をお借りし、区役所・区社会福祉協議会と協働し「ケアプラザがここにあってよかった。」と思えるような存在になっていけたらと願っております。

下永谷地域ケアプラザ　所長　佐藤 京子

地域包括支援センター

お気軽にご相談ください

地域の身近な相談窓口として、皆様からの福祉・保健・医療に関する様々なご相談をお受けします。保健師職・主任ケアマネジャー・社会福祉士が専門性を生かすと共に、関係機関と連携を図りながら支援を行います。

■担当地域■

下永谷１～6丁目
上永谷４～6丁目

地域交流事業

様々な世代の地域住民と一緒に福祉のまちづくりを行ないます

・お部屋の貸し出し（貸館）
・各種講座やイベント
（もちつき大会・文化祭等）の開催
・ボランティア活動支援・相談
・福祉保健活動機関・団体との連携
・広報誌（ケアプラ通信）
による情報提供 等

生活支援体制整備事業

高齢の方が安心して自分らしく暮らせる街づくりをお伝えします

横浜市では平成28年度から区役所・区社会福祉協議会・市内各ケアプラザに担当のコーディネーターが配置されました。

居宅介護支援事業

ケアマネジャーが誠意を持って対応します

介護保険の認定を受けた方のケアプラン作成を行います。
ご本人・ご家族の意向を尊重し、サービス事業所との連絡・調整を行ないます。

通所介護事業（デイサービス）

明るく元気なスタッフがお待ちしています

介護保険制度で認定された方に日帰りで、
介護スタッフの送迎により以下の内容を提供します。
・食事（2種類から選べます）
・入浴（ゆったりとしたお風呂）
・レクレーション（カラオケ・脳トレドリル・麻雀等）
・看護師による機能訓練 等

しもながや 地域ケアプラザ ありがとう 20th ANNIVERSARY

100号 記念号

さくらゆカフェ

足湯に浸かりながら、
カフェで
ほっこりしませんか？

開催日 9/29(土) 11/24(土) 3/30(土)
13:30～15:30

場　所「グループホーム・ソフィア」(千年足湯スペース)
参加費 100円（お飲み物とお菓子を ご用意しています）
申　込 下永谷地域ケアプラザまで電話にて受付

おとこのたまり場

ろまんカフェ

Nostalgie Café

男性だけのお気軽カフェ

仲間づくりに　新しい出会いに

毎月 第1 金 10:00~12:00

参加費 100円 入れたてのコーヒーをご用意
（コーヒー以外の飲み物も準備しています）

ドレミで10歳若がえり

なつかしい歌と笑いで口腔ケアと認知症予防！

開催日
9/27 10/25 11/22 12/27 1/24 2/28 3/28
10:00～11:30 原則木曜日

会　場　中永谷町内会館
講　師　音楽療法士 高橋亮太郎氏
対　象　おおむね６０歳以上の方
参加費　１回　５００円

事前申込不要
当日参加 OK

介護者のつどい

ささやか

介護をしている方、又はしていた方、
介護に興味のある方の
集いの場です。

開催日
10/9(火) 下永谷地域ケアプラザ デイサービス　ご家族の集い
2/12(火) お薬について
13:30～15:00

対　象　介護をしている方、又はしていた方、介護に興味のある方。
下永谷１～６丁目・上永谷４～６丁目に在住の方。
下永谷地域ケアプラザデイサービスご利用のご家族。

港南区元気づくりステーション事業

くうねるあそ部ウォーキング部

金子栄子先生（横浜市健康体力づくり指導員等）の指導で
メンバーと楽しみながら『室内でウォーキング体操』や介護予防に
つながる講座です。
動きやすい服装や上履き・水分をご持参下さい。

毎月
第1・3(木) ※11・1月を除く
10:00～12:00

参加費　月／1000円(講師料など)
会　場　下永谷地域ケアプラザ 多目的ホール

健康相談

健康に関する相談を、
ケアプラザの協力医 湘寿クリニック 木村剛爾 先生が
相談を受付ます。お気軽にお越し下さい。(要予約)

開催日
9/21(金) 10/19(金)
15:00～16:00
※11月以降はお問い合わせ下さい

無料

ご相談がある場合は事前に
下永谷地域ケアプラザ包括支援センター
☎０４５-８２６-２６４０までご連絡下さい。

よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

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。
登録者が17000人を超えました！
まずは、登録研修会にご参加ください。

よこはまシニアボランティアポイントカード

11/13（火）
13:30～15:30
会 場　下永谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対　象　**65歳以上の方**

持ち物　介護保険証　登録時に必要です。必ずご持参ください。ポイントカードは後日お渡しになります。
筆記用具・資料を入れるバック等

申込み　10/30迄 に お電話又は受付窓口まで

しもながや ケアプラザ 開催事業 ご案内

※詳細はお問い合わせください。

プラレールの部屋
毎月第2・4日曜日
9:30～12:00
対象：0～小学3年生のお子様と保護者

しもかふぇ
毎月最終月曜日 ※12月休
10:00～11:30
参加費100円
対象：地域の方

卓球サロン
毎週 火・金曜日
17:00～19:00
対象：地域の方

キッズスペース
毎週 水曜日
15:00～16:30
対象：小学生以下

囲碁将棋サロン
毎月第1・3土曜日
13:00～17:00
対象：主に地域の方

大人の卓球サロン
毎週 木曜日
15:00～19:00
対象：20歳以上の地域の方

しもながや地域ケアプラザ ありがとう 20th ANNIVERSARY 100号記念号

ボランティア見学会

ケアプラザのボランティアさんの活動を見学や体験ができます。

11/5（月）
10:15～11:45
先着10名

ボランティアに興味がある方、
参加してみませんか？
ボランティアの一歩を踏み出しましょう！

ネイリスト技能検定1級 講師による

shimonagaya ネイル教室 Happiness Nail

素敵なネイルを楽しみませんか？

11/8（木）
10:00～11:30
先着16名
参加費 300円(材料費込)
どなたでもOK

9・10月 横浜市下永谷地域ケアプラザカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			パン販売 の印の日は 11:30～ 毎月 第1(月)第4(木) ケアプラザ 玄関ホール にて 『そよかぜ南の家』のパン販売です		9月	1 貸館抽選会 10：30～ 父と子の料理教室 10:00～13:00 囲碁将棋サロン 13:00～17:00
2	3	4 卓球サロン 17:00～19:00	5 キッズスペース 15:00～16:30	6 くうねるあそ部 10:00～12:00 子育てひろば 10:00～12:00 大人の卓球サロン 15:00～19:00	7 ろまんカフェ 10:00～12:00 認知症の理解① 13:30～15:00 卓球サロン 17:00～19:00	8
9 プラレールの部屋 9:30～12:00	10 休館日	11 卓球サロン 17:00～19:00	12 キッズスペース 15:00～16:30	13 子育てひろば 10:00～12:00 大人の卓球サロン 15:00～19:00	14 認知症の理解② 10:00～12:00 卓球サロン 17:00～19:00	15 囲碁将棋サロン 13:00～17:00
16	17	18 卓球サロン 17:00～19:00	19 キッズスペース (永谷ふるさと村) 15:00～16:30	20 くうねるあそ部 10:00～12:00 子育てひろば 10:00～12:00 大人の卓球サロン 15:00～19:00	21 認知症の理解③ 13:30～15:00 協力医・木村先生 相談コーナー 15:00～16:00 卓球サロン 17:00～19:00	22
23 プラレールの部屋 9:30～12:00	24	25 卓球サロン 17:00～19:00	26 赤ちゃん教室 10:00～11:30 キッズスペース 15:00～16:30	27 子育てひろば 10:00～12:00 ポケットパーク 10:30～11:30 大人の卓球サロン 15:00～19:00	28 認知症の理解④ 10:00～13:00 卓球サロン 17:00～19:00	29
30 10月	1 貸館抽選会 10：30～	2 卓球サロン 17:00～19:00	3 キッズスペース 15:00～16:30	4 くうねるあそ部 10:00～12:00 子育てひろば 10:00～12:00 大人の卓球サロン 15:00～19:00	5 ろまんカフェ 10:00～12:00 卓球サロン 17:00～19:00	6 囲碁将棋サロン 13:00～17:00
7	8 休館日	9 介護者のつどい 13:00～15:00 卓球サロン 17:00～19:00	10 キッズスペース 15:00～16:30	11 子育てひろば 10:00～12:00 大人の卓球サロン 15:00～19:00	12 卓球サロン 17:00～19:00	13
14 プラレールの部屋 9:30～12:00	15 歌声広場 13:30～15:00	16 卓球サロン 17:00～19:00	17 キッズスペース (永谷ふるさと村) 15:00～16:30	18 くうねるあそ部 10:00～12:00 子育てひろば 10:00～12:00 大人の卓球サロン 15:00～19:00	19 協力医・木村先生 相談コーナー 15:00～16:00 卓球サロン 17:00～19:00	20 囲碁将棋サロン 13:00～17:00
21	22	23 卓球サロン 17:00～19:00	24 キッズスペース 15:00～16:30	25 子育てひろば 10:00～12:00 ポケットパーク 10:30～11:30 大人の卓球サロン 15:00～19:00	26 卓球サロン 17:00～19:00	27
28 プラレールの部屋 9:30～12:00	29 しもかふぇ (しもながやカフェ) 10:00～11:30	30 卓球サロン 17:00～19:00	31 キッズスペース 15:00～16:30	お知らせ 下永谷地域ケアプラザの 電話番号☎826-2640の かけ間違いが増えています。 番号をお確かめの上、おかけ下さい。		

※駐車場の利用はできません。交通機関をご利用ください。　※「歌声広場」「ポケットパーク」は事前登録・定員制の事業です。

横浜市下永谷地域ケアプラザ　横浜市港南区下永谷 3-33-5 ☎045-826-2640