

日限山地域ケアプラザ通信

1月 [睦月]

むつき

# ひだまり

第0017号



発行日：2019年1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

## 年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
日限山地域ケアプラザも、今年で4年目を迎えます。  
ここまで無事に運営できたのも、地域の皆様のご支援のおかげです。心から感謝申し上げます。  
今年は、ひざり連合自治会では、1969年（昭和44年）11月に住宅販売がはじまり、50周年を迎えます。記念すべき50周年、まことにおめでとうございます。記念誌の発行や記念イベントなど様々な催しを楽しみにしています。丸山台自治会では、1979年（昭和54年）7月に丸山台1~4丁目が誕生して、40周年を迎えます。40周年、おめでとうございます。

さらに、港南区も誕生して50周年を迎え、今年は幾重にもおめでたい年になります。皆様お一人一人にとっても、幸多いおめでたい年になるように祈っています。

今年は、昨年以上に「地域ケアプラザがあつてよかった」と思っていたいただけるような事業を、地域の皆様と共に実施していきたいと思っています。

なお、地域ケアプラザでは、保健師等の専門職を配置して、高齢者の介護をはじめ様々な相談をお受けしています。是非気軽にお電話またはお声掛けください。本年も変わらぬご支援の程、よろしくお願い申し上げます。



日限山地域ケアプラザ 所長  
仲嶋 正幸

## 第14回 餅つき大会

参加費無料

特別養護老人ホーム 芙蓉苑  
日限山地域ケアプラザ  
合同企画



《日時》 平成31年1月27日（日）雨天決行  
10:30~12:30（なくなり次第終了）  
《会場》 芙蓉苑 多目的ホール

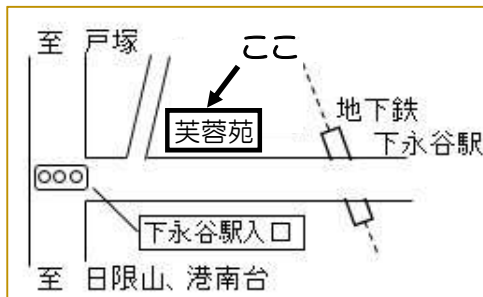
《お問合せ先》  
日限山地域ケアプラザ 担当：新木  
TEL（045）827-1870

豚汁あります♪  
子ども向けお菓子の抽選会あります♪  
（なくなり次第終了）



お餅のお持ち帰り  
車でのご来場はご遠慮ください。

《会場地図》



更新は無料です

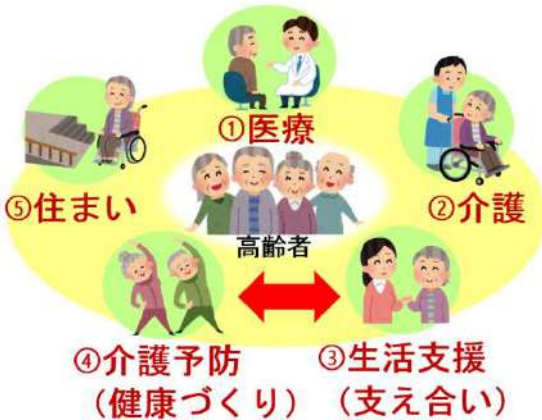
「ひまわりホルダー」をお持ちの1月、2月 誕生日の方！  
更新の連絡を、お願いいたします！

登録内容に変更がない場合でも、更新の連絡をお願いいたします。

日限山地域ケアプラザ 045（827）1870

# 「住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける為に…」

## 「地域包括ケアシステム」



国は平成27年度に、地域包括ケアシステムの時期と目標、仕組を掲げました。

時期 目標	2025年を目途に、重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるようにする
仕組	医療・介護・生活支援(支え合い)・予防(健康づくり)・住まいが一体的に提供される構築を実現していきます

その為ケアプラザは(医療・介護連携は元より)「支え合い」と「健康づくり」に注目し、地域と共に取り組みを開始しています。沢山の方と繋がり、以下の取組を支援しています。  
 ~~~~毎朝のラジオ体操、かんたん健康チェック会、居場所(高齢者サロン)、外出支援、助け合い、要援護者委員会等 ~  
 ~ 一人一人の積極的な参加が、地域包括ケアシステム実現に近付き、みなさま同士のつながりが元気・長寿を実現します。

## ふらりーカフェ 2019

- 開催日: 毎月 第1金曜日 12:00~13:30 (1月は第2金曜日)
- 場所: 日限山地域ケアプラザ 1階 多目的ホール
- 参加費: おとな100円 (こども無料)

どなたでも“ふらりー”とお立ち寄りください。子育て中のママさん、パパさん、キッズ、認知症の方とご家族、地域のみなさん、お気軽にお越しください。お待ちしております♪

〜〜 ① ♪ふらりーミニイベント♪ 〜

12:30~13:00頃開催

※催しものが変更になる場合があります。

**1/11**

落語

**2/1**

志馬の会:朗読

**3/1**

ギター&ウクレレ

### ② ドリンク

- コーヒー・紅茶・ココア・こぶ茶・麦茶
- お代わり自由
- プチお菓子つき

### ③ パン販売

- 地域活動ホーム「そよかぜ」パン・おこわ など
- お持ち帰りもOK!
- 11:45頃~販売 なくなり次第終了

## 第53回 カフェドリーム

どなたでも気軽に立ち寄りください。

1月は<川柳ゲーム>とお汁粉で新春のお祝い  
~第一生命「サラリーマン川柳」から~

定年で 妻がすすめる ○○○○ ?  
へそくりの 場所にお礼の ○○○あり

と き: 1月17日(木)  
13時30分~15時30分  
と ころ: 西洗港南プラザ自治会館  
席料: 100円



カフェ・ドリームのお手伝い募集中!!

皆様のお越しをお待ちしています。

主 催 ひざり地区社会福祉協議会  
共 催 横浜市日限山地域ケアプラザ  
問合せ先 小泉 045 (845) 4080  
日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870

日限山地域ケアプラザの貸館空き状況がインターネットで確認できます。



「日限山地域ケアプラザ」で検索ください。  
5ヶ月の貸館空き状況を確認することができます。  
「日限山地域ケアプラザ | 社会福祉法人 同塵会」のホームページの「貸館予約状況はこちら」を選択(クリック)してください。

1月分 予約空き状況 2019/1/4 現在

※1:02日限山地域ケアプラザお問合せ先: 045-827-1870

| 貸館区分   | 年費 | 9:00~12:00 | 年費1 | 12:00~15:00 | 年費2 | 15:00~18:00(日曜17:00) | 年費3 | 18:00~21:00 |
|--------|----|------------|-----|-------------|-----|----------------------|-----|-------------|
| 多目的ホール | 1  | 2          | 3   | 4           | 5   | 6                    | 7   | 8           |
| 多目的ホール | 1  | 2          | 3   | 4           | 5   | 6                    | 7   | 8           |
| 多目的ホール | 1  | 2          | 3   | 4           | 5   | 6                    | 7   | 8           |

SAMPLE



※QRコードで検索できます

《電話での予約について》 電話予約の場合は仮予約です。  
必ず一週間以内に窓口で利用申込書記入をお願いいたします。  
提出がない場合はキャンセルとさせていただきます。

# 港南区 フードドライブ

「もったいない」を「ありがとう」へ  
ご家庭で食べきれない食品の  
ご寄付をお願いします!!



**寄付していただきたいもの:** カップ麺・レトルトカレーやレトルトご飯など電子レンジで温めるだけ、お湯を注ぐだけで食べられるもの。缶切りなしで開けられる、調理せずに食べられる缶詰。お米、野菜ジュースなど



頂いた食品は生活困窮者へ  
福祉関連施設や支援団体など  
から配布します。

## 【お願い】ひとつからでもOKです!

- ・賞味期限が明記され、かつ2か月以上あるもの
- ・日本語表記が、あるもの
- ・常温で保存可能なもの

**実施期間:**平成31年1月7日(月)~1月15日(火)  
9:00~17:00

**受取窓口:**・港南区内 地域ケアプラザ(9カ所)  
(港南台・東永谷・下永谷・野庭・日下・  
港南中央・日野南・芹が谷・日限山)  
・港南区社会福祉協議会

**問い合わせ:**社会福祉法人 横浜市港南区社会福祉協議会  
TEL 045(841)0256 FAX 045(846)4117

# パソコン基礎講座《ファイル管理》



『パソコン無料相談』の3月は、パソコン基礎講座を開催します。《ファイルの管理》を学ぶと、写真・文章の保存や保存したものを探すことができますようになります。是非、ご参加ください。

**日 時:** 3月1日(金) 14時~16時  
**場 所:** 日限山地域ケアプラザ 地域ケアルーム  
**参加費:** 無料  
**持ち物:** ノートパソコン  
**人 数:** 8名 (申込1名以下の場合、中止)  
**申 込:** 先着順

2019年2月12日(火) 9時より、来所or電話でケアプラザにお申込ください。  
**主 催:** PCなんでも相談クリニック&スクール **共 催:** 日限山地域ケアプラザ

- ◆ お車でのご来所は、ご遠慮ください。
- ◆ 4月は、第2木曜日(4/11)の14時から、通常の『パソコン無料相談』を行います。



# ボイストレーニング 「志馬の会」

## シリーズ(5) 「貸館団体ご紹介」

『声は心と身体のサインです! 声を出すことで脳や身体の機能を活性化します。』腹式呼吸で発声し、詩や論語など“大声”で読みます。










この会の講師 志馬先生は、元NHKのアナウンサーでした。希望者歓迎します。是非、ご参加ください。

☆日 時: 原則、毎月 第1月曜日 10:00~15:00  
 ☆会 費: 1,500円/回  
 ☆場 所: 日限山地域ケアプラザ  
 ☆連絡先: 日限山地域ケアプラザ  
 (申込み) 045(827)1870

子曰く、「学びて時にこれを習う、亦た説(よ)るこ)ばしからずや。朋有り遠方より来る、亦た樂しからずや。人知らずして慍(うら)まず、亦た君子ならずや」



1月・2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                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12月29日~31日<br>年末 休館日                                                                                  |                            | 1<br> | 2<br> | 3<br>                                                     | 4<br>貸館抽選日11時~<br>子育てひろば<br>10:00~12:30                                         | 5                                                                                                                                     |
| 1月1日~3日<br>年始 休館日   |                            |                                                                                        |                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                 |                                                                                                                                       |
| 6                                                                                                                                                                                      | 7<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30  | 8                                                                                      | 9 パン販売<br>ぐんぐんひろば<br>10:00~11:30<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                               | 10<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                                                                                 | 11 パン販売<br>子育てひろば10時<br>ふらり~カフェ<br>12:00~13:30<br>PC相談 14~16時                   | 12<br>PapaCoスクール<br>「サルサ&パートナーシップ」<br>10:00~11:30  |
| 13                                                                                                                                                                                     | 14                         | 15                                                                                     | 16 パン販売<br>あい碁で将<br>13:00~17:00<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                | 17<br>コグニサイズ講座①<br>10:00~11:30<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                                                     | 18<br>子育てひろば<br>10:00~12:30<br>家族のつどい<br>13:30~15:00                            | 19                                                                                                                                    |
| 20                                                                                                                                                                                     | 21<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30 | 22                                                                                     | 23<br>休館日                                                                              | 24<br>コグニサイズ講座②<br>10:00~11:30<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                                                     | 25<br>子育てひろば<br>10:00~12:30                                                     | 26                                                                                                                                    |
| 27<br>お餅つき大会<br>10:30~12:30<br>(場所:芙蓉苑)                                                                                                                                                | 28<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30 | 29                                                                                     | 30<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                             | 31<br>コグニサイズ③<br>10:00~11:30<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                                                       | 2月<br>1 貸館抽選日11時~<br>パン販売<br>子育てひろば10時<br>ふらり~カフェ<br>12:00~13:30<br>PC相談 14~16時 |                                                                                                                                       |
| 3                                                                                                                                                                                      | 4<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30  | 5                                                                                      | 6<br>あい碁で将<br>13:00~17:00<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                      | 7<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                                                                                  | 8<br>子育てひろば<br>10:00~12:30                                                      | 9                                                                                                                                     |
| 10                                                                                                                                                                                     | 11                         | 12                                                                                     | 13 パン販売<br>ぐんぐんひろば<br>10:00~11:30<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                              | 14 <br>カフェドリーム<br>13:30~15:30<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30 | 15<br>子育てひろば<br>10:00~12:30<br>家族のつどい<br>13:30~15:00                            | 16<br>PapaCoスクール<br>「パパのための防災講座」<br>10:30~12:00  |
| 17                                                                                                                                                                                     | 18<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30 | 19                                                                                     | 20 パン販売<br>赤ちゃん教室10時<br>あい碁で将13~16時<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                            | 21<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                                                                                 | 22<br>子育てひろば<br>10:00~12:30                                                     | 23                                                                                                                                    |
| 24                                                                                                                                                                                     | 25<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30 | 26                                                                                     | 27<br>休館日                                                                              | 28<br>宿題ルーム<br>15:00~16:30                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                                                                       |

**パン販売**  
毎月第1金曜、  
第2・3水曜の  
12時~




1月の第1金曜日は年始のため、  
第2金曜日に変更となります。



●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  
TEL 045(827)1870 Fax 045(827)1872  
休館日：毎月第4水曜日(1/23、2/27)  
年末(12/29・30・31)、年始(1/1・2・3)  
※年末年始以外の休館日は受付け業務を行っております。  
※駐車スペースが限られているため、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

