

# 10月・11月笠間地域ケアプラザ イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	10月	1 貸し館抽選日 (下記参照)	2	3 ニコニコさろん 10:00-15:00	4 子育て支援相談 10:00-12:00 びよびよランチ 12:00-13:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	5
6	7 ゆうゆうかさま 14:30-16:30	8 認知症予防教室 いきいき会 9:45-11:45	9 お誕生学習会	10 笠間で 歌ってみよう会 14:00-16:00 (2面参照)	11 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	12 はまレクの日 10:00-11:30
13 おもちゃ病院 10:00-14:00	14 シニアピック 9:30-11:30	15 生活困窮者自立 支援制度勉強会 15:00-16:45	16 地域育児教室 10:00-12:00 びよびよランチ 12:00-13:00	17 **定期清掃日**	18 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	19
20	21 ふれあい昼食会 10:00-14:00	22 ～笑って取り組む 認知症予防①～ 10:00-11:30 (1面参照)	23	24 かさまごはん 17:00-19:30 *19:00 受付終了	25 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	26
27	28 わくわくタイム 10:00-12:00 (2面参照) ゆうゆうかさま 14:30-16:30	29	30	31 11月	1 貸し館抽選日 (下記参照) 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	2
3 障がい児余暇支援 秋のお楽しみ会 11:00-14:00 (2面参照)	4 シニアピック 9:30-11:30 ゆうゆうかさま 14:30-16:30	5 頭とからだを いきいきする エクササイズ 10:00-11:30 (1面参照)	6	7 ニコニコさろん “さろんの日” 10:00-15:00 (2面参照)	8 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	9 はまレクの日 10:00-11:30
10 おもちゃ病院 10:00-14:00	11 ふれあい昼食会 10:00-14:00	12 ～笑って取り組む 認知症予防②～ 10:00-11:30 (1面参照)	13	14 笠間で 歌ってみよう会 14:00-16:00	15 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	16
17	18 シニアピック 9:30-11:30	19 頭と体を元気に する基本 10:00-12:00 (1面参照)	20 地域育児教室 10:00-12:00 びよびよランチ 12:00-13:00	21 シニアラティエイト 登録研修会 13:30-16:00 (2面参照) **定期清掃日**	22 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	23
24	25	26 認知症予防教室 いきいき会 9:45-11:45	27 健康セミナー 「手足のマヒ・ しびれのはなし」 (3面参照) 14:00-15:30	28	29 子育て支援相談 10:00-12:00 芙蓉サークル 13:30-15:30	30



新聞名の『あゆみ』とは、地域の皆様と共に歩いていこうという思いでつけました。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

町内会自治会のご協力を得て回覧させていただいております。

～楽しく若がり講座～

## 頭とからだ♡いきいきライフ

参加者募集！

2025年には、65歳以上の認知症の人の数は5人に一人という厚生労働省の予想が出ています。認知症になる人と、ならない人の違いは、どんなところにあるのでしょうか。認知症予防に効果的と言われている生活を、見直してみませんか。

	日時	内容	講師	参加費
1	10月22日(火・祝) 10:00～11:30	笑って取り組む認知症予防 ～その①～	ふれあいサポート研究所 代表 杉浦 史晃氏	無料
2	11月5日(火) 10:00～11:30	頭とからだをいきいきする エクササイズ	作業療法士 金山 桂氏	
3	11月12日(火) 10:00～11:30	笑って取り組む認知症予防 ～その②～	ふれあいサポート研究所 代表 杉浦 史晃氏	
4	11月19日(火) 10:00～12:00	頭と体を元気にする基本 1)口腔機能と認知症予防 2)認知症予防の栄養	歯科衛生士 赤松 博子氏 管理栄養士 佐藤 郁子氏	300円 試食代



お問い合わせ・お申し込み先  
笠間地域ケアプラザ  
(電話：890-0800)

軽度認知障害 (MCI) と言われた方でも適切な対応を行う事で、約16～41%は回復が見込めると言われています。この講座では、それに共通する認知機能への働きかけ方も紹介します。

毎月1日はケアプラザ貸し館の抽選日です。I 団体 10:00～、II 団体 11:00～です

## 秋のお楽しみ会

11月3日(日) 11:00~14:00

内容: 簡単ピザ作り、工作  
 対象: 個別支援級・特別支援学校に通う小学生  
 中学生15人(ご家族の参加大歓迎!)  
 持ち物: エプロン・三角巾など  
 参加費: 参加者おひとり 300円  
 申込み: 笠間地域ケアプラザ・豊田地域ケアプラザに  
 お申し込みください。  
 10月27日まで受付(先着順となります。)



桂台保育園と飯島保育園の  
保育士さんが来てくれます!

# おやこde遊ぼう! わくわくタイム

日時: 10月28日(月)  
10:00~12:00  
対象: 1歳~2歳半の親子  
定員: 20組(先着順)  
会場: 笠間地域ケアプラザ 多目的ホール  
内容: 親子遊び、パネルシアター等

## さろんの日のご案内

日時: 11月7日(木) 10時~15時  
 場所: 笠間地域ケアプラザ 多目的ホール  
 参加費: 300円  
 持ち物: 裁縫箱  
 申込み: 10月26日までに笠間地域ケアプラザへ  
 TEL: 045-890-0800  
 主催: ニコニコさろん  
 協力: 笠間地域ケアプラザ

『ニコニコさろんは、笠間地区社協の福祉団体です』

## お弁当箱包みを作いませんか

四角いクロスに持ち手を付けただけなので  
二段重ねのお弁当箱を包むのにも重宝します。



## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

今年度も栄区の地域ケアプラザ6館が合同で『よこはまシニアボランティアポイント』登録研修会を実施します。  
対象の介護施設などでボランティア活動を行うとポイントがたまり、換金または寄付することができます。

日時: 令和元年11月21日(木) 13:30~16:00  
 会場: 笠間地域ケアプラザ 3階 多目的ホール  
 対象者: 横浜市内在住で満65歳以上の方  
 持ち物: 介護保険証(水色)、筆記用具、A4サイズの資料が入るバッグ  
 申込み: 窓口もしくは電話(890-0800)・FAX(890-0864)



<カードイメージ>

### ご注意ください!

- 遅刻や途中退席などで30分以上受講できない場合は、登録できません。
- ケアプラザには駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

## ●○●地域包括支援センターからのお知らせ●○●

〈横浜栄共済病院の先生による健康セミナー 初開催!〉

# 「手足のマヒ、しびれのはなし」

## 脳神経外科 野村 素弘 先生

気になる症状、  
ありませんか?



日時: 令和元年 **11月27日(水)**

14時~15時30分

場所: 笠間地域ケアプラザ 多目的ホール

\*どなたでもお越し下さい(事前申し込み必要)



無料!



骨密度

田谷町内会、湯快爽快たや、ケアポート・田谷、豊田・笠間地域ケアプラザ共催

## 筋肉・骨密度測定会 開催!



筋肉量

いい ふう の日

日時: 令和元年 **11月26日(火)**

10時30分から15時まで

場所: 湯快爽快たや (お休み処)

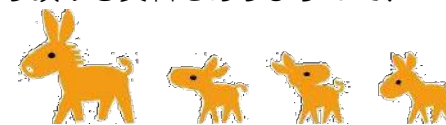
※当日は、介護等の相談もできます!



## 認知症の相談、お受けしています

地域包括支援センターでは、認知症予防や認知症の介護など、  
様々なご相談をお受けしています。また、横浜市などから  
提供される認知症に関するパンフレットをケアプラザ3階  
窓口に設置しています。お持ち帰り頂ける資料もありますので、  
ぜひ一度ご覧下さい。

こんな  
感じです



高齢者の様々な困りごとや、介護・福祉に関するご相談は **地域包括支援センター**へ  
 担当エリア: 笠間・田谷・長尾台 / 電話: 890-0800  
 (担当: 華山・浅間・金川)