

いつもこまらぬよう皆様のみかた包括へ!!

認知症サポーター養成講座

ご自身の散歩やペットの散歩をしている方を対象に、認知症について正しく学ぶ講座を開催します。

参加費 無料 日時：1月11日(木)午後2時~3時30分 (1時30分~受付) 場所：宮崎地域ケアプラザ多目的ホール 対象者：日頃、お散歩をしている方 そのほか、地域の方どなたでも(ペット同伴可)

介護者のつと

2月は『バレンタインデーお菓子作り』がテーマです。ちょっと介護から離れておいしいお菓子をつくりましょう。

参加費 無料

日時：2月11日(日)午後1時~3時 場所：宮崎地域ケアプラザ 多目的ホール 対象者：介護している方・介護の経験者・介護を受けている方も一緒にご参加いただけます

【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】

東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町、伊勢町1・2・3-118~132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1~4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：鈴木・山崎・渡辺

安全で安心な福祉・保健サービスを皆様の身近な場所でご提供します

居宅介護支援事業

いとしへ 去年に 負けぬ ころざし

常勤3名体制で、主任ケアマネジャーを中心に、ご利用者主体のサービスで質の高いケアマネジメントを提供します。且つ、地域包括支援センターと連携して事例に対応します。

地域活動交流事業

いつまでも、 かわらぬ存在ケアプラザ

地域の方々の福祉・保健等に関する活動や交流の場の提供と、経験豊かなスタッフが企画した人気の各種講座やイベントを開催します。詳しくは地域活動交流へご連絡ください。

生活支援体制整備事業

いつの日か おもしろな と言われたい

日常生活圏域等において圏域の生活支援サービス提供団体間の連携協働を推進します。ネットワーク構築/資源開発・活動支援/介護予防ケアマネジメントとの連携等

通所介護 介護予防通所介護 第1号通所事業(デイサービス)

楽しい時間、フィットネス、 ぬくもりある場所 リラクゼーション

季節折々のイベント、各種アクティビティや体操などで社会交流・機能向上、ご本人やご家族の支援をします。毎日の健康チェック・入浴・食事・口腔ケア体操をはじめ、機能訓練・季節の行事など日頃外出する機会が少ない高齢者を対象に、ご自宅まで車でご送迎します。リラクゼーションコーナー、フィットネスコーナーもあります。

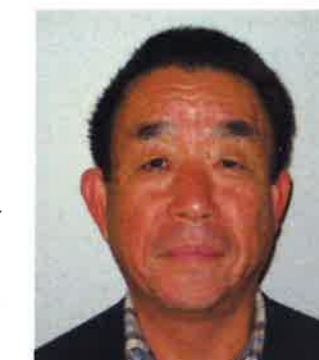
み や さ き

あけまして おめでとう いちごます



西区第4地区自治会連合会 会長 横浜市宮崎地域ケアプラザ運営協議会 副会長

林 和明 氏



新年明けましておめでとうございます。 皆々さまにおかれましては、お健やかに初春をお迎えのことと存じます。

さて、2025年には団塊の世代が75歳以上となり、併せて人口減少、少子化、世帯の小規模化など世界に例を見ないスピードで進むことが確実です。これに対応するために、今取り組むべき課題は山積していますが、その1つに「健康寿命の考え方を取り入れた取組の推進」があります。

平成22年横浜市の平均寿命と健康寿命の差は男女ともほぼ10年あります。この10年間は日常生活に制限のある状態で過ごすことを意味します。いつまでも自分らしくいきいきと暮し続けるためには健康寿命を延ばすことだという考え方が重視されています。それには私たち一人ひとりが健康づくりや介護予防に自らの意思をもって取り組む必要があります。地域としても各自治会・町内会や地区社協・地区連合会が主催する各種イベント(文化、スポーツ、研修会、食事会等々)開催していますので、積極的に参加し、地域の人々と交流を深め、自己を磨き健康寿命を延ばすように努めましょう。

1年の計は元旦にあります。今年はお〇〇に取り組むぞ!を3つくらい掲げてみてはいかがでしょうか? 私の目標は『毎週2回プールへ行くぞ』です。あとの2つは内緒です。

今年も宮崎地域ケアプラザをどうぞよろしくお祈りいたします。

横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長 萩原 光子

新年明けましておめでとうございます。 皆様におかれましてはお健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中はひとかたならぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。

平成30年度は医療介護同時改定の年になり、大きな節目であります。その流れに沿いながらも、フットワーク軽く顔の見える関係は変わることなく成年なので担当地域を職員一同走り回ります。本年も倍旧のご支援のほどお願い申し上げます。



# 1・2・3月の 平成29年度版 平成30年1・2・3月事業カレンダー 見やすい所に貼ってね!

## 子育て支援事業

### ぽっぽっwithみやざキッズ

お話会とおうたあそび  
親子サロンとおはなし会

ぽっぽっwithみやざキッズは  
「お話会ぽっぽっ」さんと  
宮崎地域ケアプラザの  
合同企画です。

- 1月15日(月) 10:30~12:00
- 2月19日(月) 10:30~12:00
- 3月19日(月) 10:30~12:00

0歳~未就園児親子の方なら開催日  
にいつでも自由参加できます。

開催場所：3F多目的ホール  
詳細は当ケアプラザまで  
045-261-6095

## 天使のほっぺ

### 0歳児と親子同士の交流の場

ゆったりとした雰囲気、  
0歳~よちよち歩きのお子さん  
のあそびとママ・パパの  
会話の場です

- 1月22日(月) 10:30~12:00
- 2月5日(月) 10:30~12:00
- 3月5日(月) 10:30~12:00

対象者：0歳児の親子  
定員：0歳児親子10組(登録制)  
場所：3F多目的ホール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	宮崎地域ケアプラザは 1月3日までお休みです			貸室 抽選会		ワンコイン 音楽サロン ・パティシエ ガールズ
7	8	9	10	11	12	13
		大人の 学校	・しあわ せサロン 宮崎	認知症 サポーター 養成講座		いきいき マーチャン クラブ
14	15	16	17	18	19	20
	・ぽっぽっ ぽっwithみ やざキッズ	・新大人の 学校 ・大人の 学校	・男性の 為の 料理教室			
21	22	23	24	25	26	27
	・天使の ほっぺ	・大人の 学校				いきいき マーチャン クラブ
28	29	30	1月			
		・新大人の 学校 ・大人の 学校				

日	月	火	水	木	金	土
	3月			1	2	3
				貸室 抽選会		ワンコイン 音楽サロン ・パティシエ ガールズ
4	5	6	7	8	9	10
	・天使の ほっぺ	・新大人の 学校 ・大人の 学校				いきいき マーチャン クラブ
11	12	13	14	15	16	17
		大人の 学校	・しあわ せサロン 宮崎			
18	19	20	21	22	23	24
	・ぽっぽっ ぽっwithみ やざキッズ	・新大人の 学校 ・大人の 学校	・男性の 為の 料理教室			いきいき マーチャン クラブ
25	26	27	28	29	30	31
		・大人の 学校				

お食事やレクリエーションなど、月に一度のお楽しみ!

## しあわせサロン宮崎

日時：毎月原則第2水曜日11:30~14:00 会場：3F 多目的ホール  
参加費：500円 登録制 独自でプラザまで歩いて来られる方  
ご利用条件など、詳しくは 045-261-6095 地域活動交流まで

日	月	火	水	木	金	土
	2月					
4	5	6	7	8	9	10
	・天使の ほっぺ	・新大人の 学校 ・大人の 学校				いきいき マーチャン クラブ
11	12	13	14	15	16	17
介護者 のつどい お菓子作り		・大人の 学校	・しあわ せサロン 宮崎			
18	19	20	21	22	23	24
	・ぽっぽっ ぽっwithみ やざキッズ	・新大人の 学校 ・大人の 学校	・男性の 為の 料理教室			いきいき マーチャン クラブ
25	26	27	28			
		・大人の 学校				

## デイサービス

《通所介護》  
《介護予防通所介護》  
《第1号通所事業》

季節折々のイベント、各種アクティビティや体操などで社会交流・機能向上、ご本人やご家族の支援をします。毎日の健康チェック・入浴・食事・口腔ケア体操をはじめ、機能訓練・季節の行事など日頃外出する機会の少ない高齢者を対象に、ご自宅まで車でご送迎します。リラクゼーションコーナー、フィットネスコーナーもあります。

8:30~送迎 ⇒ 9:00~健康チェック ⇒ 9:30~入浴  
⇒ 12:00~昼食 ⇒ 13:30~機能訓練 ⇒ 14:00~選択7ヶ活動  
⇒ 15:00~おやつ ⇒ 15:30~癒し ⇒ 16:00~送迎  
※他に短時間サービスもあります。

体温・血圧など測ります  
入浴  
食事  
昼食  
送迎

要介護状態で要支援1または2、要介護1から5の認定を受けた方、及び横浜市通所介護相当サービス該当者がご利用いただけます。  
※要介護認定の申請方法については、当ケアプラザ包括までご相談ください。

045-261-6095  
担当：デスタッフまで

デイサービス  
随時見学受付中!

やさしい問題で  
脳トレーニング!

独自で  
チャレンジ!

## 新・大人の学校

学習前に軽いストレッチ体操や  
色文字読みテストがあります  
宿題はありません

毎月2回(1年間全24回)  
第1・第3火曜日  
13:30~14:30  
参加料金：年間1,200円  
※半期6か月分を  
4月と10月に600円前払い  
※期中途参加の方は応相談

定員：20名  
持ち物：筆記用具

お問い合わせは地域交流まで  
電話：261-6095

## デイサービス 介護員を募集しています!

- 仕事内容  
デイサービスでの介護業務  
土・日・祝日を含むロー  
テーション勤務
- 資格 ヘルパー2級、介  
護職員初任者研修修了者  
(介護福祉士あれば尚可)  
※経験者・送迎車運転で  
きる方優遇

委細お問い合わせ  
横浜市宮崎地域ケアプラザ  
261-6095  
(萩原(はぎわら)まで)

皆様の  
参加をお待ち  
しています

ボランティアさん、  
学習サポーターさん大募集  
ご連絡は、地域活動交流事業  
電話：261-6095 まで