

# エンディングノート書き方講座

渡辺医院の渡辺先生がエンディングノートの中の「医療についての希望」という項目について、講義をされます。皆様ふるってご参加下さい。

エンディングノート配布します

日時： 令和元年 9月12日(木) 14時~15時30分  
集合場所： 横浜市宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール  
対象者： 西区にお住まいの方 40名

無料

お問合せ・お申込み：261-6095 鈴木・渡辺・山崎

## 認知症予防

### コグニサイズ体操と口腔体操講座

無料

脳を刺激するコグニサイズ体操と口腔体操で脳への血流量の増加を行い認知症予防に努めましょう。

日時： 令和元年 10月7日(月) 21日(月) 13時30分~15時  
場所： 横浜市宮崎地域ケアプラザ 3階多目的ホール  
対象者： 60歳以上の方 15名  
持ち物： 運動しやすい服装 飲み物(水分補給) タオル  
歯ブラシ(10/21のみ)

お問合せ・お申込み：261-6095 鈴木・渡辺・山崎



## 熱中症に気をつけよう！！

熱中症は、暑さのために多量に汗をかくことで体内の水分やミネラルが不足し、体温の調整機能が破綻し、身体に熱がこもることで引き起こされます。

### 熱中症対策に効果的な飲み物はミネラル入り麦茶！

熱中症予防に大切な水分とミネラルの両方を摂取できます。

その他麦茶の効果  
・身体を冷やす  
・血液をサラサラにする  
・発がん物質の抑制  
・胃の粘膜の保護



【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

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：萩原光子 住所：西区宮崎町2番地 電話：(261) 6095  
FAX：(261) 6052 <http://www.hamano.or.jp/plaza/plaza-top.htm>

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙  
第100号

令和元年7月1日



広報みやざきは  
第100号を迎えました！



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木彰先生の健康相談 第2・4木曜日 10:00-12:00

※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎:261-6095 地域交流 大野まで

## 皆さんと健康について考えていきます(5) — 宮崎地域ケアプラザ

宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木彰先生

### 不眠の方へ

1. 寝る時は悩み事や仕事の事などは考えないようにしましょう。あなたの人生で一番楽しかったことを思い浮かべながら目をつぶりましょう。ねる前に自分にあったリラクセスの方法も工夫してみましょう。
2. 寝酒の習慣は不眠の原因となります。寝酒は深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となります。
3. 風呂はぬるめにゆっくりつかりましょう。就寝直前に熱い風呂に入ると、目がさえて眠りにくくなる事があります。
4. 睡眠時間はひとそれぞれで、8時間眠らないと心配だなど考えないで下さい。日中の眠けで困らなければ充分です。歳をとると、睡眠時間は短くなるのが普通です。
5. 昼寝をするなら昼過ぎから午後3時頃までに20分~30分程度とって下さい。長時間の昼寝や、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響です。
6. 眠りが浅い時は、遅寝か早起きにしてみましょう。眠ろうと意識すると頭がさえてしまいます。眠くなってから床に就きましょう。日曜日には遅くまで寝ていないで、起床はいつもの時間にしましょう。
7. 毎日同じ時刻に起床し、朝は日光を浴びましょう。体内時計のスイッチが入ります。夜間は明るすぎない照明にしましょう。規則正しい食事と規則的な運動習慣は熟睡を促進します。
8. 就寝前4時間はお茶・紅茶・コーヒーなどのカフェインを摂取しないようにしましょう。
9. 夜間の無呼吸やひどいイビキ、足のムズムズやピクつきは主治医に相談しましょう。□

令和元年 10月19日(土) 11:00より開催！

# 第20回宮崎まつり

宮崎地域ケアプラザは今年で20周年!(^^)楽しみ揃えて皆様をお待ちしています！



# 生活支援コーディネーター側

誰もが気軽に立ち寄れる、地域のサロンがオープンしました。皆さまのお越しをスタッフ一同お待ちしております！

## サロン紹介

**とべのお茶の間**  
毎月第3土曜日12:00~16:00  
場所 戸部町2-19  
内容 喫茶サロン(お茶、折り紙)  
参加費 100円(コーヒー代)

**みんなのサロン**  
毎月第1・3木曜日10:00~12:00  
場所 第4地区会館 2階  
内容 喫茶サロン(お茶、簡単な体操、手芸等)  
参加費 200円(お茶代・活動費)

宮崎地域ケアプラザでは学校パトロールまもり隊事務局として隊員募集を行っています。活動に参加希望の方は是非お問合せ下さい。

お問合せ：  
生活支援コーディネーター 信岡

045-261-6095



## 開催日

子育て相談や講座を開催  
7月8日(月)10:30~12:00  
8月19日(月)10:30~12:00  
(プールの日)  
9月9日(月)10:30~12:00

対象者：0~1歳児の親子  
場所：3F多目的ホール

# 令和元年度7・8・9月事業カレンダー

見やすい所に貼ってね!

日	月	火	水	木	金	土
	1 ・貸室抽選会	2 ・新大人の学校 ・大人の学校	3 ・包括(スクエアステップ講座)	4 	5	6 ・ワンコイン音楽サロン
7 	8 ・天使のほっぺ	9 ・大人の学校	10 ・しあわせサロン宮崎	9 	12	13 ・いきいきマーじゃんクラブ
14	15 ・ぼっぼっぼっwithみやざキッズ	16 ・新大人の学校 ・大人の学校	17 ・男性の料理教室 ・包括(スクエアステップ講座)	18	19 	20
21	22 	23 ・大人の学校	24	25	26	27 ・いきいきマーじゃんクラブ
28	29	30	31 ・包括(スクエアステップ講座)			

日	月	火	水	木	金	土
1 ・貸室抽選会	2 	3 ・新大人の学校 ・大人の学校	4 	5	6	7 ・パティシエガールズ ・ワンコイン音楽サロン
8	9 ・天使のほっぺ	10 ・大人の学校	11 ・しあわせサロン宮崎	12 ・包括(エンディングノートの書き方講座)	13 	14 ・いきいきマーじゃんクラブ
15	16 ・ぼっぼっぼっwithみやざキッズ	17 ・新大人の学校 ・大人の学校	18 ・男性の為の料理教室	19 	20	21
22	23 	24 ・大人の学校	25	26	27	28 ・いきいきマーじゃんクラブ
29	30					

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
				1 ・貸室抽選会	2	3 ・パティシエガールズ ・ワンコイン音楽サロン
4	5 	6 ・新大人の学校 ・大人の学校	7 	8	9 ・夏の余暇活動	10 ・いきいきマーじゃんクラブ
11 	12 ・小学生工作教室	13 ・大人の学校	14 ・しあわせサロン宮崎	15	16	17
18	19 ・天使のほっぺ(プールの日)	20 ・新大人の学校 ・大人の学校	21 	22	23 	24 ・いきいきマーじゃんクラブ
25	26	27 ・大人の学校	28	29 	30	31

## デイサービス

《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~選択アクティビティ ⇒ 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。



要介護状態で要介護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。

デイサービス 随時見学受付中!

045-261-6095

担当：デスタップまで

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

やさしい問題で脳トレーニング!

## 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：うわばき、筆記用具

お問い合わせは地域交流まで  
電話：261-6095

## 地域福祉に興味のある方 サブコーディネーター募集

17:00~21:00  
夜勤務の方急募!

宮崎地域ケアプラザ  
地域活動交流での勤務です。

勤務形態：パート  
ローテーション制、基本週3日他出勤あり、1日基本4時間  
(詳細は面接時)  
仕事内容：受付・電話対応・事業企画サポート・簡単な入力業務・書類等作成 パソコン作業は1から指導します!

直接当ケアプラザ受付かお電話でお問合せください。

横浜市宮崎地域ケアプラザ

045-261-6095

担当：萩原・大野