

## 地域包括支援センターからのお知らせ

～総合相談窓口

横浜市宮崎地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害児・者、生活困窮者等の対象を問わず、本人又はその家族等の相談を受け止める機関です。必要に応じて関係機関と連携します。



※地域センター会議より

こまったことがあったら、子どもでも大人でも、ケアプラザにお電話ください。

☎261-6121 担当：信岡・吉田

## 在宅介護者のつと「あけぼの会」との交流会

「あけぼの会」は、昭和62年に発足した、在宅介護者の会です。お互いの悩みを語りあい、支えあう場となっています。お茶を飲みながら、日頃抱えている想いを語り合いませんか？参加費は無料です。

日時：6月8日(土) 午後1時～3時

場所：宮崎地域ケアプラザ 多目的ホール

**無料**

お問合せ・お申込み：261-6095 信岡・吉田

【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：信岡・吉田 \*

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：中野茂樹 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119号

# みやざき

新年度になりました！

令和6年4月1日

ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木先生の健康相談

第1・3木曜日 13:00～15:00

※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



ごあいさつ 所長 中野 茂樹

いつも大変お世話になっております。宮崎地域ケアプラザ 所長の中野です。新年度のご挨拶をさせていただきます。昨年度は宮崎地域ケアプラザの事業にご協力いただきありがとうございました。新型コロナの制限も解除され地域の活動も活発になってきましたが、地域では未だ独居高齢者の方が孤立しているなど、重点的に取り組むべき課題があります。令和6年度は、地域の皆様と協働しながら地域課題に取り組み、必要とされるケアプラザを目指していきますので引き続きよろしくお願い致します。

## プラザの自主事業

新年度の地域活動交流の自主事業をご紹介します。

認知機能・歩行機能改善！

### 宮崎ふまねっとサロン

「ふまねっと運動」とはマスの目のあみの上をさまざまなステップで歩いてゆく運動です。脳や身体機能の改善に有効とされるふまねっと運動を皆で楽しく続けていきましょう。

毎月第1月曜日  
R6年度は4月1日からスタート  
13:30～15:00 3F 多目的ホール

参加費¥200/回 定員10名  
持物：タオル 運動しやすいシューズ  
水分補給飲料

お問合せ：261-6095 担当：大野 田中

### 新大人の学校

毎月第1・3火曜日  
13:30～14:20 3F 多目的ホール 参加費年間1200円  
65歳以上 定員20名

独自で計算・漢字ドリル・パズルを解いていく認知症・介護予防を目指したサロンです。

レクではみんなで巨大オセロにチャレンジ！  
まずは見学のご予約から。  
※下記にお電話ください。



### 大人の学校



毎月第1～4火曜日 14:30～16:00  
3F 多目的ホール 1回ごと200円  
65歳以上 定員20名

介護予防・認知症・改善を目指した学習サロンです。計算/音読問題やうじ盤脳トレを行います。輪投げなどのレクもあります。

詳細は本誌内にも掲載されています。ご覧ください。

### 昼どきラジオ体操

平日(月～土) 11:45～12:00  
日祝はお休み  
宮崎地域ケアプラザ1F 駐車場  
参加費無料

お昼の15分前、みんなが知っているラジオ体操で午後をさわやかに過ごしましょう。宮崎ケアプラザの健康企画にぜひご参加ください。

※下記にお電話ください。



上記、各種自主事業のお問合せは… ☎261-6095 地域活動交流 まで