

認知症予防体操講座

無料

スクエアステップ=マットのマス目の上を決められたパターンで踏んでいく体操
 コグニサイズ=頭と体を同時に使うことで、脳の機能を鍛える体操
 口腔体操=脳への血流量増加の唾液腺マッサージ・パタカラ体操
 以上の3つの体操を行います。ぜひ皆さんふるってご参加下さい。

日時： 令和4年5月25日・6月29日・7月27日 水曜日 13:30~14:30
 集合場所： 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 12名
 持ち物： 動きやすい服装 室内履き 飲み物(水分補給) タオル マスク着用

問合せ・お申込み：261-6095 鈴木・渡辺・信岡

「もしも介護が必要になったら……介護保険にはどんなサービスがあるんだろう？」

介護が必要になっても、住み慣れた“わが家”で暮らしていけるよう、介護保険には様々なサービスがあります。自分らしい生活を送るためには、ケアマネジャーと相談しながらケアプランを組み立て、適切な介護サービスを選び、利用することがポイントです。

「ヘルパーさんが家に来てくれて、手伝ってもらっています」という話を耳にすることもあっていいのではないのでしょうか？今回は訪問系サービスの中でも特に多く利用されている「訪問介護」についてご紹介します。

？「訪問介護ってどんなことを頼めるのですか？」

訪問介護にはホームヘルパーが定期的に自宅を訪問し、食事介助、排泄ケア、入浴といった身体的な介護を行う**身体介護**と、料理や掃除、洗濯、買い物などを行う**生活援助**、通院などを目的とした**通院等乗降介助**があります。

生活動作ができず、介助が必要な場合に利用できます。

身体介護



着替えや体位変換



身体整容・洗面の介助



排泄の介助



食事の介助



清拭や入浴



服薬介助



移動などの生活動作の介助

生活援助

自分で家事をするのが難しく、家族や地域からの支援が受けられない場合などに利用できます。同居のご家族がいると原則利用できませんが、状況によっては利用できる場合があります。担当のケアマネジャーにご相談下さい。



掃除



買い物、薬の受け取り



ベッドメイク



一般的な食事の準備や調理



洗濯・生活環境を整える

通院等乗降介助

通院時の車への乗降介助と運転が、訪問介護員一人により行われるサービスです。要介護1~5の方が対象です。運賃は別途自己負担、院内介助は含まれません。

○本人の日常生活の援助を超える場合は、介護給付の対象となりません。
 例：家族の分の家事、庭の草むしり、ペットの世話、大掃除、窓ガラス拭きなど
 詳しくは担当のケアマネジャー又は地域包括支援センターにご相談下さい。

【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・渡辺・信岡

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111号

みやざき

新年度になりました！

令和4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

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。

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。

しあわせランチ

毎月第2水曜日 11:30~13:00
 1F ロビー 65歳以上
 ランチ300円 30食
 独自でプラザに来られる方

カレーライスランチのお持ち帰り企画を開催しています。ケアプラザまでウォーキングはいかがでしょう。

まずは登録のお電話を。



大人の学校

毎週火曜日 14:30~16:00 3F 多目的ホール 年間登録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/音読問題やすうじ盤脳トレを行います。サポーターと一緒に学習します。輪投げなどのレクもあります。まずは見学のご予約から。

天使のほっぺ

毎月第2月曜日 10:40~12:00
 3F 多目的ホール 参加費無料
 定員10組

0~1歳児の親子の遊び場です。お子様の発育に関する講座を専門講師をお呼びして開催します。リトミックや絵本の日もあります。



ぽっぽぽ with みやざきキッズ

毎月第3月曜日 10:45~12:00
 3F 多目的ホール 参加費無料
 定員10組

未就園児親子の広場です。おはなし会さんの絵本の読み聞かせと人形劇が人気です。育児の情報交換もできます。



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も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。



シニアのためのスマホ教室 6月に開催決定 応募受付は5月12日(木)から開始します

その他 少人数制の手芸教室、学習室、自由研究教室、リズム体操教室など企画中です お問合せは 地域活動交流 大野まで

各種自主事業での持ち物は ☎261-6095 にお問合せください。 地域活動交流まで

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮し開催致します。ご協力をお願い致します。又、社会状況により、開催が中止になる場合がありますのでご了承ください。