

# 包括支援センター3人衆、 今年もとらイアングルで頑張ります！

## 免疫力アップ健康講座 病気にならない体を作ろう！

日時: 令和4年1月28日(金) 14時~15時30分 口腔・膝ちゃん体操  
令和4年2月25日(金) 14時~15時30分 栄養・膝ちゃん体操  
開催場所: 戸部コミュニティハウス1F 集会室

※申し込み先は宮崎地域ケアプラザになります ご注意ください

参加費  
無料

【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・信岡・渡辺

### 居宅介護支援事業

とにかく今年も  
RUN RUN RUN  
(らん) (走) (♪)

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

お昼どきに鍛えよう  
ととのう体幹 らジオ体操

地域の暮らしに役立つ講座などを企画します。また、地域の方々の福祉・保健等に関する活動や交流の場を提供していきます。詳しくは地域活動交流へご連絡ください。

### 通所介護

第1号通所事業(デイサービス)

としも、利用者様の笑顔の花が  
ひらくよう職員一同頑張ります！

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。

### 生活支援体制整備事業

みんなが安心して暮らせる街  
づくりに、地域の皆さんと  
とらイします！

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

# みやざき

あけまして  
おめでとう  
いっしょに  
がんばります



新年あけましておめでとうございます。所長の中野です。

昨年は一昨年に続いてコロナ影響によりプラザの事業も大きく縮小せざるをえない状況となりました。今年もどの程度影響を受けるか誰にも分からない状況が続くと思われま。そんな状況ではありますが、ケアプラザでは感染対策を万全にしながら地域の皆様と共に、ご意見等お聞きしながら精力的に活動していきたいと考えています。今年もよろしくお願い致します。



横浜市宮崎地域ケアプラザ  
所長 中野 茂樹

## 参加者募集!

令和4年1月~3月に宮崎地域ケアプラザで行う講座のご案内

知的障がいについて理解を深めよう!

### ガイドボランティア講座

障がいのある方のお出かけのサポートをしてくださる方のための講座です。活動に興味のある方はぜひご参加ください。

日時: 1月27日(木) 10:00~11:30  
定員: 15名 ※定員になり次第終了  
開催場所: 宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール  
持ち物: 筆記用具 マスク 上履き  
申込先: 西区移動情報センター  
TEL: 045-620-5998  
e-mail: ido-nishi@yokohamashakyo.jp  
主催: 西区移動情報センター・共催: 宮崎地域ケアプラザ

活動に興味のあるボランティアさんも同時募集!

無料

ドコモ AU ソフトバンク  
どの回線でも習えます!

### シニアのためのスマホ講座

スマホ(スマートフォン)の基本を体験する講座です。日頃の不明点、お悩み事を宮崎地域ケアプラザで解決!

日時: 2月10日(木) 10:00~12:00  
場所: 宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホール  
定員: 10名 ※定員になり次第終了  
対象者: 概ね65歳以上の方  
持ち物: 筆記用具、マスク、上履き  
※どちらの機種にも共通なデモ用のスマホをお貸しします。

宮崎地域ケアプラザの健康体操企画です

### 昼どきラジオ体操!

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

日時: 平日(月~土) 11:45~12:00  
(11:30頃から受付) ※日祝は無し

場所: 宮崎地域ケアプラザ1F 駐車場

宮崎地域ケアプラザ駐車場へお集まりください

### よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会(無料)

横浜市野毛山荘  
と共催!

令和4年2月15日(火) 13:30~15:00  
65歳以上の方 宮崎地域ケアプラザ 3F 多目的ホールにて  
申し込み開始は1月5日(水) 10:00 から電話・来館にて  
※詳細は下記電話番号にお問い合わせください。

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。