

# 生活支援コーディネーター創

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。気軽にお立ち寄りください！

## サロン紹介

新型コロナウイルス感染状況等により、開催が中止される場合があります。

**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)

**ばあばの家あさだ**  
毎週月・金曜日10:00~15:00  
場所 境ノ谷30-6  
TEL045-341-4248(直通)  
内容 介護予防体操・健康マージャンなど  
活動参加費 200円 **ばあばの家**

ばあばの家では、ガーデニング・介護予防体操・手あそびと唄・健康マージャンなど、楽しい活動が盛りだくさん。おしゃべりするだけでも大丈夫です。一度遊びに来てください！また、お手伝いをして下さるボランティアさんも募集しています。

お問い合わせ  
生活支援コーディネーター  
丸山 **045-261-6095**

## 天使のほっぺ

## 0~1歳親子同士の交流の場

1月9日(月)  
2月13日(月)  
3月13日(月)

対象者：0~1歳児の親子  
場所：3F多目的ホール  
時間：10:40-12:00  
\*詳しくは地域交流まで\*

# 令和5年1・2・3月事業カレンダー

新型コロナウイルス感染状況等により予定が変更になる場合があります

見やすい所に貼ってね!

| 日  | 月                | 火            | 水                    | 木             | 金             | 土          |
|----|------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|------------|
| 1  | 2                | 3            | 4                    | 5             | 6             | 7          |
|    |                  |              | 宮崎地域ケアプラザは1月3日まで休館です | 貸室抽選会         | 脳いきいきマージャンクラブ | ワンコイン音楽サロン |
| 8  | 9                | 10           | 11                   | 12            | 13            | 14         |
|    | 天使のほっぺ           | 新大人の学校・大人の学校 | しあわせサロン宮崎(ランチ)       |               |               |            |
| 15 | 16               | 17           | 18                   | 19            | 20            | 21         |
|    | ぼっぼっぼ withみやざキッズ | 新大人の学校・大人の学校 |                      | 脳いきいきマージャンクラブ |               |            |
| 22 | 23               | 24           | 25                   | 26            | 27            | 28         |
|    | 元気なほっぺ           | 大人の学校        | スクエアステップ+ラダー         |               |               |            |
| 29 | 30               | 31           | 1月                   |               |               |            |

| 日  | 月                | 火            | 水              | 木                         | 金  | 土          |
|----|------------------|--------------|----------------|---------------------------|----|------------|
|    |                  |              | 1              | 2                         | 3  | 4          |
|    |                  |              | 貸室抽選会          | 脳いきいきマージャンクラブ・玄米ダンベル+口腔講座 |    | ワンコイン音楽サロン |
| 5  | 6                | 7            | 8              | 9                         | 10 | 11         |
|    |                  | 新大人の学校・大人の学校 | しあわせサロン宮崎(ランチ) |                           |    |            |
| 12 | 13               | 14           | 15             | 16                        | 17 | 18         |
|    | 天使のほっぺ           | 大人の学校        |                | 脳いきいきマージャンクラブ・玄米ダンベル+栄養講座 |    |            |
| 19 | 20               | 21           | 22             | 23                        | 24 | 25         |
|    | ぼっぼっぼ withみやざキッズ | 新大人の学校・大人の学校 |                |                           |    |            |
| 26 | 27               | 28           | 2月             |                           |    |            |
|    | 元気なほっぺ           | 大人の学校        |                |                           |    |            |

| 日  | 月       | 火            | 水                           | 木               | 金  | 土          |
|----|---------|--------------|-----------------------------|-----------------|----|------------|
|    |         |              | 1                           | 2               | 3  | 4          |
|    |         |              | 貸室抽選会                       | 宮崎脳いきいきマージャンクラブ |    | ワンコイン音楽サロン |
| 5  | 6       | 7            | 8                           | 9               | 10 | 11         |
|    |         | 新大人の学校・大人の学校 | しあわせサロン宮崎(ランチ)・スクエアステップ+ラダー |                 |    |            |
| 12 | 13      | 14           | 15                          | 16              | 17 | 18         |
|    | 天使のほっぺ  | 大人の学校        |                             | 脳いきいきマージャンクラブ   |    | 小学生実験教室    |
| 19 | 20      | 21           | 22                          | 23              | 24 | 25         |
|    | 介護者のつとめ | 新大人の学校・大人の学校 |                             |                 |    |            |
| 26 | 27      | 28           | 29                          | 30              | 31 |            |
|    | 元気なほっぺ  | 大人の学校        |                             |                 |    |            |

毎月第3月曜日 未就園児の親子ひろばとおはなし会

**「ぼっぼっぼ」with みやざキッズ**

時間：10:45~11:30  
対象者：未就園児親子  
場所：3F 多目的ホール  
参加費：無料

詳しくは地域交流まで 261-6095

## 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。

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ヶ所アクティビティ  
⇒ 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。

体温・血圧など測ります

入浴  
車椅子のまま入れます

食事  
食事制限があっても大丈夫

送迎  
おうちまで送迎します

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。

お問い合わせは 生活相談員まで **045-261-6095**

皆様の参加をお待ちしています!

お出迎えサポート  
ボランティアさん  
学習ボランティアさん募集

お問い合わせは、地域活動交流 大野  
電話: **261-6095** まで

## 大人の学校

計算ドリルや音読の漢字書き取り、100コマならべのすうじ版を用いて介護・認知症予防やその改善を目指す学習サロンです。学習後はレクリエーションがお楽しみです。脳トレゲームや輪投げ、チーム対戦の巨大オセロで脳の活性化をアップ!! また講師による健康講座や栄養講座も企画中です。

第1~4火曜日 14:30~16:00  
参加料金: 1回200円  
持ち物: うわばき、筆記用具

地域活動交流 大野までお問い合わせ下さい  
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

宮崎地域ケアプラザでは夜間業務をしていただくサブコーディネーターを募集しています

勤務形態: パート  
毎週火曜日、17:00~21:00  
※他曜日に依頼することあり(詳細は面接時)  
仕事内容: 受付・電話対応・事業企画サポート・PCでの書類等作成・閉館業務等  
パソコン EXCEL・WORD必須

直接当ケアプラザ受付かお電話でお問い合わせください。  
横浜市宮崎地域ケアプラザ  
**045-261-6095**  
担当: 中野