



皆さんで、**た**のしく運動！い**つ**も元気で介護予防！

健康遊具活用！公園ウォーキング

公園にある健康遊具(ぶら下がり棒・背伸ばしベンチ・腰ひねり等)を紹介します。

《コース》 横浜市野毛山荘—野毛山公園—(現地解散)

集合場所：横浜市野毛山荘 大広間 (横浜市西区老松町 26-1 ☎261-1290)

日時：令和6年2月9日(金) 10:30~12:00

※雨天の場合は大広間での介護予防講座・体操になります。

講師：健康運動指導士 黒田恵美子先生 参加費無料 要申込 定員15名(先着)

服装：運動しやすい服装、靴 持ち物：飲み物、タオル、帽子など

問い合わせ・申込 横浜市宮崎地域ケアプラザ

電話 261-6095 FAX 261-6052 担当：吉田・丸山

【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：吉田・信岡・渡辺

居宅介護支援事業

たち上がる 元気

つながる 勇気

常勤4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

たくさんの笑顔が

つどうプラザの交流

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。

通所介護

第1号通所事業(デイサービス)

たのしい歌声、元気なあいさ**つ**

みんなで参加するレクリエーション

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。

生活支援体制整備事業

思い**た****つ**たが始め時。

体操・散歩・サロンでおしゃべり
介護予防。

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
ござります



エレベーター改修工事のお知らせ

平素より格別のお引き立てをいただき、誠にありがとうございます。

先日より皆様に周知している所ですが、施設の老朽化に伴いエレベーター改修工事を行うこととなりました。この期間、上階へは階段で移動していただくことになります。またプラザ敷地内には工事資材を置くことになり自転車、ベビーカー、その他の乗り物で来館することはできません。近隣への駐車もご迷惑になりますのでご容赦ください。工事期間は振動や騒音、においなどが発生する恐れがございますが安全最優先で工事を実施いたします。

ご利用の皆さまには、大変ご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

ご理解ご協力の程、お願い申し上げます。

改修工事期間：令和6年1月10日(水)~令和6年3月15日(金)

宮崎ふまねっとサロン

認知機能・歩行機能改善！

R6年1月8日、2月5日、3月4日

月曜日 13:30~15:00 3F 多目的ホール

「ふまねっと運動」とはマス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。

参加費¥200/回 定員10名

持物：タオル 水分補給飲料 運動しやすいシューズ

お問合せ：261-6095 地域交流 まで



皆さんと健康について考えていきます(17)

— 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

めまいについて

めまいには①回転性めまい(自分または周囲が回転するように感じるめまい)②浮動性めまい(ふらふらする動揺感が主で、船に乗ってゆらけている感じのめまい)があり、そのほか③急に立ちあがって眼の前が暗くなる立ちくらみなども「めまい」と表現されます。

①の回転性めまいは、内耳や前庭・聴神経の障害および中枢の脳幹・小脳の障害でみられ、悪心・嘔吐を伴うことが多いようです。

脳幹・小脳以外の中枢神経疾患では①の回転性めまいより②の浮動性めまいの方が多いようです。いずれにしても「めまい」を訴えた場合は原因をはっきりさせなければいけません。まずはかかりつけ医を受診し、神経学的検査・診察をうけ、ついでCTやMRIなどの検査も必要になることが多いようです。最近よく話題になる「良性発作性頭位めまい症」は①特定の頭位で回転性ないし動揺性のめまいがおこる。

(これをめまい頭位といいます。)②めまいはめまい頭位で増強し、ついで減弱して消失する。③引き続いて同じ頭位をとるとめまいは軽くなり消失する。・・・などで診断されます。このめまいは通常持続時間は1分以内で耳鳴りや難聴および他の脳神経症状はみられません。めまいの鑑別診断はきわめて重要で、中枢性の場合、発作時の意識障害や複視(物が二重に見える)・舌のもつれ・頭痛といった神経症状を伴うことが多く、さきほどのCTやMRIなどの精密検査が急がれます。□

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

生活支援コーディネーター便利

誰もが気軽に立ち寄れる地域のサロンがオープンしています。
ぜひ遊びに来てください！

サロン紹介

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 体操・喫茶サロン

簡単な体操（パタカラ体操・はまトレなど）脳トレ
茶話会・折り紙

ばあばの家あさだ

毎週月・金曜日10:00~15:00

場所 境之谷30-6

電話 045-341-4248（直通）

内容 介護予防体操・健康マージャン・ガーデニングなど

参加費 100円（半日）200円（1日）

*昼食代は別途

あかもんふれあいサロン

奇数月の第3土曜日 13:30~15:00

（変更の場合有）

日時R6年1月27日（土）13:30~14:30

特殊詐欺被害防止講座

（戸部警察署生活安全課）

R6年3月16日（土）13:30~15:00

エンディングノートの書き方

（扇谷行政書士）

場所 西区赤門町2-11-3ハーズ赤門町2階

赤門二丁目自治会館

申込み 開催時間内に、直接お越しください。

ケアプラザの車両で行く買い物ツアー
運行中！

お問合せ 宮崎地域ケアプラザ

担当 生活支援コーディネーター 丸山

電話 045-261-6095

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。

1月15日 2月12日

3月11日



詳しくは地域交流まで

令和5年度

令和6年1・2・3月事業カレンダー

社会状況等により予定が変わる場合があります

見やすい所に貼ってね！

日	月	火	水	木	金	土
		2	3	4 ・貸室 抽選会	5	6 ・ワンコイン 音楽サロン
7	8 ・宮崎 ふまねっとサ ロン	9 ・大人の 学校	10 ・しあわせ サロン宮崎 (ランチ)	11	12	13 ・宮崎 ふまねっとサ ロン
14	15 ・天使の ほっぺ	16 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	17	18	19	20 ・宮崎 ふまねっとサ ロン
21	22 ・ぽっぽぽっ withみやざ キッズ	23 ・大人の 学校	24	25	26	27
28	29 ・元気な ほっぺ	30 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	31			

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・貸室 抽選 会	2 ・ワンコイン 音楽サロン
3	4 ・宮崎 ふまねっとサ ロン	5 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	6	7	8	9
10	11 ・天使の ほっぺ	12 ・大人の 学校	13 ・しあわせ サロン宮崎 (ランチ)	14	15	16
17	18 ・ぽっぽぽっ withみやざ キッズ	19 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	20 ・男性の 為の 料理教室	21	22	23
24	25 ・元気な ほっぺ	26 ・大人の 学校	27	28	29	30

毎月第3月曜日 未就園児の親子ひろばとおはなし会



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

「ぽっぽぽっ」with

みやざキッズ

詳しくは地域交流まで 261-6095

日	月	火	水	木	金	土
4	5 ・宮崎 ふまねっとサ ロン	6 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	7	8 ・宮崎 ふまねっとサ ロン	9 ・大人の 学校	10
11	12 ・天使の ほっぺ	13 ・大人の 学校	14 ・しあわせ サロン宮崎 (ランチ)	15	16	17
18	19 ・ぽっぽぽ ぽっwithみや ざキッズ	20 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	21 ・男性の 為の 料理教室	22	23	24
25	26 ・元気な ほっぺ	27 ・大人の 学校	28	29		

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。



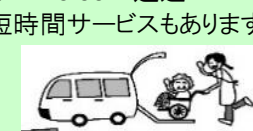
体温・血圧など測ります



入浴
車椅子の活用
入れます



食事制限があっても大丈夫



送迎
おうちまで送迎します

デイサービス
随時見学受付中！
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。

お問合せは デイサービス生活相談員まで

045-261-6095

宮崎地域ケアプラザでは下記の活動ボランティアさんを探しています。

デイサービス送迎サポート（館内）やお話し相手、プラザ内の花植えの世話、お持ち帰りランチの調理補助、宮崎まつりの設営、学習サポーターなど

よこはまシニアボランティアポイント研修を受けた方や団体利用の方もご活用ください。

お問合せは、地域活動交流 大野 ☎ 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楽しめます。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: 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

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。

まずはご登録を！



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。