

横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センターのご案内



相談電話番号 045-261-6121

担当者：吉田保健師、信岡社会福祉士、吉田主任ケアマネジャー



「地域包括支援センター」とは、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、介護保険やその他のサービスを効果的に利用するための様々な支援をするところです。

★高齢者やそのご家族の、生活全般に関わる様々な相談を受け、必要なサービスの提供に繋がります。また虐待の防止や成年後見制度案内普及に努めます。

★区役所や地域の関係機関との連帯・協力体制を整備します。また、ケアマネジャーの支援を行います。

★家族介護者教室の開催、健康教室・介護予防教室等を開催します。

★要支援 1.2 の認定を受けた方、事業対象者の方の介護予防サービスのケアプランの作成等を行います。

開館時間

月～土 午前9時～午後6時 日・祝 午前9時～午後5時

シニアのための体力測定会

今の体の状態を知って、健康長寿を目指しましょう！

①2024年10月7日（月） 14:00～15:30 体力測定

握力、立ち座りテスト、開眼片足立ち、体組成計、Timed UP&Go テスト、指輪っかテスト

②2024年10月11日（金） 14:00～15:30 結果返却&体操・栄養講座

会場：横浜市野毛山荘(西区老松町 26-1) 機能訓練室

参加費：無料 持ち物：マスク(推奨)、水分補給用飲み物、タオル

協力：介護老人保健施設 ハートケア横浜

お問合せ・申込先：横浜市宮崎地域ケアプラザ TEL 045-261-6095

地域包括支援センター 吉田（保健師）



【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：吉田保健師・信岡社会福祉士・吉田主任ケアマネジャー

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121号

令和6年10月1日



健康で若々しく
いまでも
過ごしていきましょう



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

只今参加者募集中！

天使のほっぺ

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。

空いているお部屋で日程調整します

脳いきいきマージャンクラブ

認知症予防、仲間づくりを目指す健康マージャンの場を提供します。1回3時間のみお1人200円4人でお申し込みください。

囲碁将棋クラブ

上記マージャンクラブと同様に囲碁や将棋で集中力や身体機能を養う場を企画中です。ご興味がある方はご連絡ください。

地域活動交流大野まで

毎月第2月曜日 10:30～12:00

3F 多目的ホール 参加費無料

定員 10組 対象 0～1歳児の親子 持ち物 うわばき

専門講師のお話など発育に寄り添うプログラムです。育児に関する情報交換やリトミックで遊びましょう！

10月 宮崎まつりのためお休み

11月11日 せんせいとつむぎ体操

12月 9日 歯磨きってたのしいな



お問合せ ☎261-6095 地域活動交流 まで



令和6年は
西区制80周年

温故知新 歴史を学び、未来を創る

ケアプラザで地域のこと、もっと知ってみよう！

第25回 宮崎まつり



1F

催し物

合唱
ハーモニカ
詩吟
ダンス
津軽三味線

カレー・ひじきご飯・ホットドッグ
クロワッサンコーヒーマン・あらねなど

1F
バザーとフード
雑貨

包括支援センター
健康応援ブース
プレゼントあり！

2F

デイサービス
作品展
手作り作品の
展示

コリントゲーム
お菓子つかみ
取りなど

3F
ホビーとゲーム

手芸品
販売

抽選会！

おくすり
バック詰
体験

宮崎まつりのお問合せは 045-261-6095 地域活動交流まで

生活支援コーディネーター側

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 たのしくおしゃべり

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 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4土曜日 13:30~15:00

(変更の場合有)

11月30日(土)

*健康づくり総合研究所の高垣先生の

「椅子に座って出来る介護予防体操」

楽しく身体を動かしましょう。

*サロンと同時に「出張ケアプラザ」を開催しています。介護保険の相談だけでなく、

栄養や体に関すること、ちょっとした困りごとでもなんでもお話ししに来てください。

ケアプラザまで行くのはちょっと・・・という方もお気軽にどうぞ。

とべのお茶の間

毎月第3土曜日 11:00~15:00

内容 午前 介護予防体操

午後 茶話会 折り紙など

参加費 午前・午後 各100円

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

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。

プラザの健康企画

にぜひご参加ください。

※地域活動交流まで

令和6年度10・11・12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
10月						
		1 ・貸室抽選会 ・新大人の学校 ・大人の学校	2 ・集いと語 らいの場	3 ・協力医 健康相談	4	5 ・ワンコイン 音楽サロン
6	7 ・宮崎 ふまねっと サロン	8	9 ・協力医 健康相談	10	11	12
13	14	15	16 ・協力医 健康相談	17 ・協力医 健康相談	18	19 ・第25回 宮崎まつり
20	21 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	22	23	24	25	26 ・脳いきいき マージャンク ラブ
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
1 ・貸室 抽選会	2 ・宮崎 ふまねっと サロン	3 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	4 ・集いと語 らいの場	5 ・協力医 健康相談	6	7 ・ワンコイン 音楽サロン
8	9 ・天使の ほっぺ	10 ・大人の 学校	11 ・しあわせ サロン宮崎 (ランチ)	12	13	14
15 ・ぼっぽっ ぽっwith みやざ キッズ	16 ・新大人の 学校 ・大人の 学校	17 ・男性の 為の 料理教室	18 ・協力医 健康相談	19	20	21 ・脳いきいき マージャンク ラブ
22	23 ・元気な ほっぺ	24 ・大人の 学校	25	26	27	28
29	30	31				

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

詳しくは地域活動交流まで 261-6095

日	月	火	水	木	金	土
11月						
3	4 ・宮崎 ふまねっと サロン	5	6 ・集いと語 らいの場	7 ・協力医 健康相談	8 ・貸室 抽選会 ・エンティ ングノート 講座	9 ・ワンコイン 音楽サロン
10 ・包括 介護者の つどい	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 ・協力医 健康相談	15	16
17	18 ・ぼっぽっ 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 ・協力 医健康相談 ・シニアの おどりワーク ショップ	22	23 ・宮崎 アフタ ヌーン 演奏会
24	25 ・元気な ほっぺ	26 ・大人の 学校	27	28	29	30 ・脳いきいき マージャンク ラブ

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
車椅子の浴室
大浴場



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。

お問合せは デイサービス生活相談員まで

デイサービス
随時見学受付中!
送迎します

デイサービス
ドライバー
急募!

朝 8:00~10:00

夕 15:30~17:15

週3~5日程度 朝夕どちらかでもOK

時給1,112円 70歳までの方

委細面談 中野まで

お気軽にお電話ください 261-6095

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。サポーターが寄り添い、一緒に学習します。

学習後はレクリエーションが楽しめます。コグニ体操や脳トレゲーム、輪投げ、チーム対戦の巨大オセロで脳の活性化アップ!!
講師による健康講座、防災講座、ミニ歴史ウォーキングなど盛りだくさんです。

まずは見学のご予約から。

毎月第1~4火曜日

14:30~16:00

65歳以上 定員20名

参加料金: 1回ごと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

ご自身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!

