

詐欺電話、**う****ま**い話しに気をつけよう！



地域包括支援センターのご案内



「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。

「地域包括支援センター」には、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどのスタッフを配置し、各種相談や介護予防などに応じます。

業務内容

- ★高齢者やその家族の、生活全般に関わる様々な相談を受け、必要なサービス提供につなげます。また、虐待の防止や成年後見制度の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、ケアマネジャーの抱える問題と一緒に取り組むなど、ケアマネジャー支援を行います。
- ★要支援・要介護状態になるおそれのある方のケアプラン（地域支援事業）や、要支援1・要支援2の方のケアプラン（新予防給付）の作成等を行います。
- ★介護保険全般の相談・申請手続き代行
- ★介護保険外の福祉サービス等の手続きや福祉用具の紹介
- ★家族介護者教室の開催
- ★健康教室・介護予防教室等の開催等



【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：東条・信岡・吉田

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙
第126号

令和8年1月1日

みやざき

あけまして
おめでとう
いざいます



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 12:30～14:30

※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

新年に

うんと笑ってストレス解消！

まえむきに過ごそう！

宮崎地域ケアプラザは下記の用な業務を提供しています

※包括支援センターは裏面をご覧ください

居宅介護支援事業

う**ま**年に 人との縁紡ぐ
小さな幸せ大切に

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

うんどうを続けて
思いの**ま**まにウォーキング

さまざまな対象者に向けた講座などを企画し、それぞれのニーズに向けた支援をします。また、地域の方々の集まりや福祉・保健等に関する活動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）

デイサービスは目標に向けて一気に駆け抜けます
何事も「**う****ま**くいく」一年になりますように

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

地域の皆様と今年もすてきなご縁が**う****ま**れますように！そして何事もうまく行きますように！

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

生活支援コーディネーター便覧

令和7年度 令和8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！

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！

みんなのサロン 体操・茶話会
第1・3木曜日 10:00~12:00
場所 第4地区会館 2階

ばあばの家あさだ 歌・体操・健康麻雀ほか
毎週月・金曜日 10:00~15:00
場所 境之谷 30-6
電話 045-341-4248(直通)

とべのお茶の間
毎月第3土曜日 11:00~15:00
介護予防体操 茶話会 折り紙
毎月第1月曜日 カラオケ
場所 とべコミュニティハウス

サロンくら
毎週水曜日 14:30~16:30
美味しいお茶とコーヒー¥100
場所 西区戸部町3-3-101
山口ビル102

桜木カフェ
毎月第2土曜日 12:00~16:00
手芸・茶話会

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

昼どきラジオ体操
平日(月~土) 11:30~11:45
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 午後の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

日	月	火	水	木	金	土
	1月			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	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

「ぽっぽぽっ」with みやざキッズ

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

10:30から10:55はおもちゃ遊びの時間になります

詳しくは地域活動交流まで 261-6095

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

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。また見学も随時受付けております。事前にお電話でのご予約をお願いします。

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~脳トレ ⇒ 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に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

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1,182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！

