

# やまなみ



新年度を迎えるにあたって

だんだんと春の訪れを感じられる季節になりました。

今年は元旦から能登半島地震が発生し甚大な被害がありました。被災された方には心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日でも早い復旧、復興をお祈り申し上げます。釜利谷地域ケアプラザとしても、義援金をはじめ被災地への支援を行っていきます。

さて、地域包括ケアシステムという言葉をご存じでしょうか？団塊の世代が75歳になり、介護や医療のニーズが一気に高まる2025年をめどに全国各地で構築が進められているもので、高齢になっても可能な限り住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるように、介護や医療、生活支援などが一体的・包括的に提供されるような体制のことを言い、横浜市では地域ケアプラザがその中心的役割を担うと考えられています。しかし増大するそれらのニーズや地域のさまざまな課題は専門職によるサービスのみで解決できるものではありません。地域の助け合いが大変重要になってきます。「支え手」「受け手」の関係を超えて互いに支え合える、年を重ねても、疾患や障害があっても、活躍できる場所がある、そんな地域をみなさんと一緒につくっていききたいと思っております。

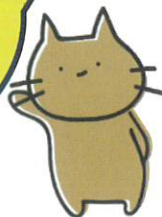
令和6年度も釜利谷地域ケアプラザをよろしくお願いいたします。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ所長 今坂多美子



## 横浜市釜利谷地域ケアプラザをご利用の皆様へ ” 重要なお知らせ ”

4月1日より館内全て  
**外履き(土足)のまま**  
ご利用いただけるよう  
になります。



### 多目的ホールご利用についてのお願い

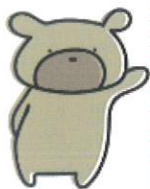
多目的ホールの床にはコルク材が使用されています。表面に適度な弾力と柔軟さがあり滑りにくく安全に利用できる素材ですが、半面、床が傷きやすいという特徴がある素材でもあります。そのためハイヒールやスパイクシューズ、革靴(かかとの固いもの)でご利用されますと床に傷がつき、現状復帰が困難になってしまいます。つきましては、これらの素材の履物でご来館される場合は、上履をお持ちいただくか多目的ホール前に備え付けてあるスリッパへの履き替えをお願いいたします。

### 多目的ホールに 入室できない靴の種類

- ・ハイヒール
- ・スパイク
- ・革靴等かかとの固い靴



- ・上履をお持ちいただく
- ・多目的ホール前に備え付けてあるスリッパに履き替えていただく



**医療講演会「あなたの手洗い大丈夫？」** 手洗いを中心とした感染症予防

手洗いは感染症予防の基本です。正しい手洗いは、あなたとあなたの大切な人を守ります。

**3月19日(火)15:00~16:00** 講師：横浜南共済病院 看護師  
対象：どなたでも 20名 参加費：無料 申込：2/7~受付

- 内容：  
 ・手洗いチェッカー体験  
 ・マスクの素材別性能とマスクの正しいつけ方  
 ・正しいアルコール消毒のしかた（効果のあるつけ方や量について）  
 ・“手洗いの歌”を覚えて楽しく感染予防の啓発に役立てよう

洗ったつもりでいませんか



お子様も一緒にどうぞ  
おもちゃ等のご用意もあります。  
お気軽にご参加ください。



横浜市八聖殿郷土資料館 館長 **相澤竜次氏**と釜利谷の歴史を探る会

**3月26日(火)13:30~15:30** どなたでも 15名 無料 1/18~受付

- 内容：①地域の方からのお話し  
 ・釜利谷の歴史～地域と学校～  
 ・木遣り唄からみる釜利谷の歴史  
 ②相澤竜次氏を交えての座談会

“昔はこうだったらしいよ” “ずっと以前に〇〇があったと聞いたことがある”等、“らしい”や“噂話”でも構いません。釜利谷の歴史について語り合いませんか。



今、ニューヨークで流行の「ダンス&ヨガ」～懐かしのディスコミュージックや世代曲に乗って一緒に踊りませんか～

「自分に出来るかな…」と。ダンスもヨガも初心者の方にも楽しめる内容になっています。

- 前半20分は簡単なダンス・・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。（見ているだけでもOKです）
- 後半60分は体にやさしいヨガ・・・体ほぐしを目的にしています。初心者向きの体にやさしいヨガです。

毎月第2・第4土曜日 13:30~15:00 対象：16才以上の方 12名 ご高齢の方も無理なくご参加できます  
 持ち物：水分補給できるもの・フェイスタオル 参加費：500円 **4月13日(土)開催分 → 3/23~受付**

英会話・英語の歌・英語遊び等 楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

**かまみや英語クラブ**

**3月9日(土)13:30~14:30**  
 知的障がい等ある方 8名 1回（一家族）300円  
 ご家族のご参加もできます。 \*次回予定 4/6

きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び **麦わら帽子クラブ**

**3月15日(金)10:30~11:30 → 受付中**  
**4月19日(金) → 3/1~受付**  
 おおむね 1~4歳児と保護者 12組 無料

**リズム体操遊び MOO-MOO(ムームー)クラブ**

**3月25日(月)10:15~11:15 → 受付中**  
**4月22日(月) → 2/1~受付**  
 おおむね 1歳半~6歳児と保護者 12組 無料

**フラレール広場**

**4月30日(火)10:00~11:30** (11:15~はお片付け)  
 どなたでも 10組 無料 3/1~受付

当日のお問合せも  
お気軽にどうぞ

きょうだい児の参加OK



今日は **犬の日** ～セラピー犬とふれあいませんか～

**3月5日(火)14:00~14:30** 受付中  
 どなたでも 15名 無料



**体にやさしいヨガ** ～週末の体ほぐし～

**3月9日(土)13:30-15:00 → 受付中**  
**3月23日(土) → 2/24~受付**  
 16歳以上の方 14名 1回500円  
 ※フェイスタオル (34cm×85cm程度のもの)



～座ったままでできる健康体操～

**月曜日には体操を！**

**3月11日(月)10:15~11:15** 2/26~受付  
 どなたでも 15名 300円 \*次回予定 4/8

**一緒に歌を歌いましょう！**

**3月15日(金)13:30~14:45** 2/16~受付  
 どなたでも 20名 400円 \*次回予定 4/19



**はいねずみのお針箱** どなたでも 18名

**3月27日(水)12:30~14:30** 無料  
 お好きな手芸等（手芸、折り紙等々）を持ち寄って  
 午後のひとときを一緒に過ごしませんか？  
 お喋りだけのご参加も大歓迎です。 \*次回予定 5/29



**\*\*\* 参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽にお問合せください。\*\*\***

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。入館者はマスクの着用をお願いしています。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動交流 電話 788-2901 釜利谷南2-8-1

釜利谷地域ケアプラザ



# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 「みんなで防ごう高齢者虐待」

高齢者の虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です。「虐待者が悪者だから」虐待が起きているわけではありません。だからこそ、皆が自分自身の問題として考え高齢者虐待が起こらないよう、地域全体で支えあっていくことが大切です。

虐待が起きない地域づくりのために…地域の方にお願いします。



- 1、あいさつを交わす<日常生活での声掛け等>
- 2、見守り<新聞が何日もたまっている、夜になっても明かりがつかない等>
- 3、元気づけ<道で会っても元気がないようなときの声掛け等>

気がかりなことがありましたら、近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

## かまりやサロン

認知症の方とそのご家族が安心して過ごせる場所“かまりやサロン(認知症カフェ)”  
カフェのようにリラックスした場所で、介護や認知症についての情報交換や介護  
の悩みなど、一緒にお話ししましょう。

認知症の方とそのご家族(家族のみの参加も可)、介護に携わる方、どなたでも  
参加できるオープンな場所です。医療や福祉、介護の専門職も参加します。

日 時：令和6年3月28日(木)

令和6年4月25日(木)

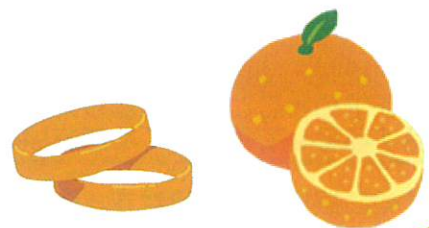
10:00~11:30 ※基本毎月第4木曜日開催

対象者：認知症の方とそのご家族

内 容：認知症についての話、情報交換など

場 所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

参加費：無料



各事業に参加ご希望の方は、事前に電話または来所での申し込みをお願いします。

ケアプラザ館内でのマスク着用にご協力をお願いいたします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】

## 発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。  
困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？

「ゆるいつながらい」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ  
活動日：3月15日（金） / 4月19日（金）

連絡先：[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com) 担当：久保まで E-mailでお問合せください。



## かまりやボランティアポイント「ひこうき」



- ・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。
- ・釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- ・障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。詳細はお問合せください。担当：菅谷

これからの人生を 自分らしく生きるために

金沢区エンディングノート「これから」を配布しています。

このような内容を書きます！

- 好きなこと
- 興味があること・やってみたいこと
- 人生の主な出来事
- もしもの時の介護・医療の希望
- 親しい人、家族
- お金やお葬式のこと など



釜利谷地域  
ケアプラザ

Facebook



Instagram



釜利谷地域ケアプラザでは **ウォーキングポイント** 歩数計リーダー を設置しています。

対応時間 9:00~17:00 ※毎月第一月曜日は読取りできませんのでご注意ください。

【よこはまウォーキングポイントとは】

18歳以上の横浜市民の方に万歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。

## 横浜市釜利谷地域ケアプラザの **デイサービス**では **ボランティア**を募集しています。

お気軽にお問合せください。 ※当施設は『よこはまシニアボランティアポイント』の対象施設です。

内容：お茶出し・お話し相手・浴後のドライヤーかけ・マージャン・囲碁・将棋など

活動日：月～日のご都合の良い日・時間（5時間以上ボランティアをしてくださる方には昼食をご用意させていただきます。）

※上記活動時間内のご都合のよい時間で構いません。お気軽にお問い合わせください。担当：棚田・鳥淵・相川

## 神奈川県警察 暮らしの安全情報 より



「災害復興支援」などを口実とした特殊詐欺にご注意を！

過去の災害時に発生した主な事例は、次のようなものがあります。

【過去の事例】

- 身内を装い、「被災地に知人がいるので支援したい。」などと電話で現金を要求した。
  - 公的機関をかたって電話をかけ、「義援金を送る活動をしている。支払方法は振り込みです。」等と言って現金を振り込ませようとした。
  - 被災者に対し、「融資額の利息分の入金が確認できれば、口座に融資額を振り込みます。」等と内容虚偽のメールを送信し、現金をだまし取った。
- ！ 公的機関・団体が、一般家庭等に対して、個別に電話・ファックス・訪問等によって義援金等の振り込みを求めることは通常ありえません。相手方が告げた機関団体に対し、電話帳等で調べた電話番号に電話する等して確認してください。
- ！ すぐに振り込んだりせず、少しでも不審に思ったら警察に相談してください。



## 広報紙「やまなみ」をお役立てください

サークル活動紹介、ケアプラザへのご要望・質問…等、皆様からのご投稿をお待ちしております。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流まで 電話/045-788-2901

[www.suminasu.or.jp/kamariya/](http://www.suminasu.or.jp/kamariya/) または

釜利谷地域ケアプラザ





# 釜利谷地域ケアプラザデイサービス通信

出かけて行く場所がある、笑い合える仲間がいる・・・

皆さまの健康と元気を支えるデイサービスになりたいと日々

考えています。イチオシプログラムをほ・ん・の・一部ですが紹介いたします。

3月特別号

## 🐾ドッグセラピー



訓練を受けたワンちゃんが来て、皆さまの心を癒してくれます。笑顔の連鎖が止まらない!!!



## おやつ作りサークル



みんなで作るから、ちょっと見た目がアレでもおいし〜い 🥰  
パンケーキとチョコレート入りカステラボールを作りました。次は何作ろうかなあ〜?



## 思い出話サークル



昔懐かしい電気炊飯器と炭アイロンで〜す

昭和の物を見て  
触れて思い出話  
に花を咲かせま  
せんか?

ケアプラザ内にも活動の資料があります。お散歩・お買い物ついでに是非お立ち寄りください。・デイサービスの見学（要予約）も承っております。

電話 045-788-2901 担当：棚田（たなだ）

釜利谷地域ケアプラザ



ホームページに  
イベント情報掲載中