



なでしこ

第68号

横浜市能見台地域ケアプラザ

〒236-0058

横浜市金沢区能見台東2番1号

TEL: 045 (787)0991

相談専用045 (787)0992

FAX: 045 (787)0993

平成25年 1月22日 発行

防災対策講座

～東日本大震災を受けての横浜市における減災行動について～

＜日 時＞2月13日(水) 15時30分～16時30分

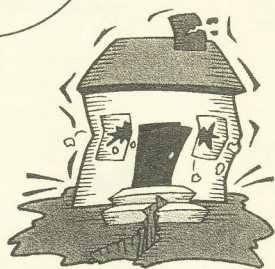
＜会 場＞横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

＜参加費＞無料

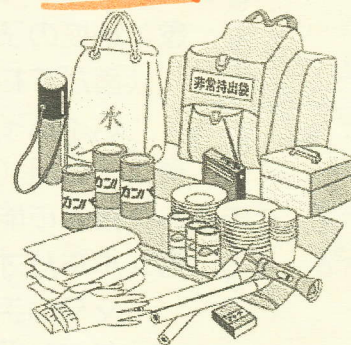
＜対 象＞地域にお住まいの方、地区センター・ケアプラザ職員

＜講 師＞金沢消防署能見台出張所 所長 宇座 德行 氏

地震!



災害!



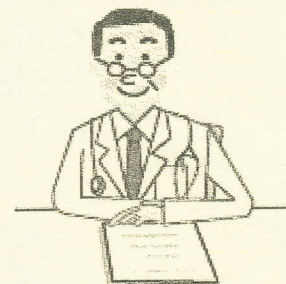
生活習慣病の予防と治療について Part II

＜会 場＞横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

＜参加費＞無料

＜申 込＞随時、窓口、お電話にて承っております。

＜共 催＞社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会 若草病院



開催日	開催時間	テーマ	講師
2月18日(月)	15:00～16:30	心筋梗塞と肺梗塞	院長 相馬 民太郎
3月29日(金)	13:30～15:00	救急車の利用について ～救急車ってどんな時に 呼んでいいの?～	医療支援部 沼田 さつき

女性とお子様のための囲碁サロン

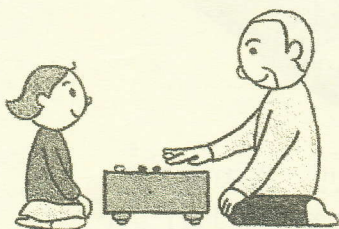
＜日 時＞毎月第2、第4土曜 13時30分～14時30分

※日程は変更になることもございます。

＜会 場＞横浜市能見台地域ケアプラザ 地域ケアルーム

＜参加費＞無料

＜対 象＞横浜市内在住又は在勤の女性と中学生以下のお子様(男女)
初心者の方も歓迎します。



各催しのお申込・お問い合わせは電話もしくは直接窓口をお願いします。
横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）

ママとあかちゃんのマッサージ

<日 時>4月15日(月)

10時~12時

<会 場>横浜市能見台地域ケアプラザ

多目的ホール

<参加費>1,000円(お土産代含む)

<対 象>地域の子育て中の親子

(首がすわる4ヶ月頃~

ハイハイ手前の赤ちゃん)

<定 員>10組(先着順)

<申込み>横浜市能見台地域ケアプラザ(〆切4月8日)

<内 容>ホホバオイルを使用したベビーマッサージ

ママの手を癒すハンドマッサージ

お持ち帰り用のオイルもあります

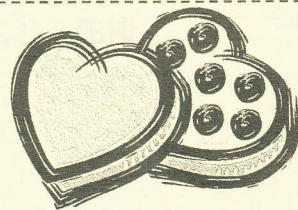
<持ち物>バスタオル1枚、スポーツタオル2~3枚

お子様のお出かけグッズ(着替え・オムツ)

お子様の飲み物

<講 師>香り コミュ kanazawa 平田・小杉 他

ママのためのハンドマッサージと
ベビーマッサージ。みんなでお茶を
飲みながら、ゆっくりとリラックスし
た時間をすごしませんか



<日 時>2月9日(土) 13時30分~15時30分

<内 容>シャンソン

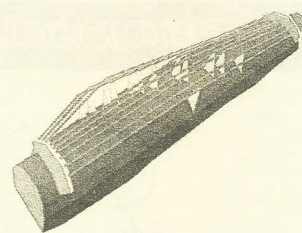
<演 奏>シャンソン de マキ

<日 時>3月9日(土) 13時30分~15時30分

<内 容>琴

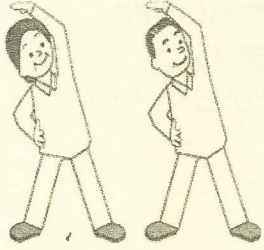
<演 奏>倭音

<会 場>横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール ※申込不要
お茶(無料)、コーヒー・お菓子(各100円)をご用意しております。



健康サポート教室

健康と体力が気になる方、仲間と楽しく体を動かしたい方お待ちしております。



<日 時>毎月第2、第4月曜日 10時～11時30分

<会 場>横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

<参加費>年間会員 5,000円（20回） ビジター会員 300円（一回毎）

<対 象>地域の高齢者

<主 催>金沢スポーツセンター

<講 師>金沢スポーツセンター

高齢者の「介護」と「虐待」の問題

虐待を受けている高齢者のうち、約70%に認知症の症状があります。

高齢者が住み慣れた環境の中で、尊厳を保ち暮らしていくためには、在宅での介護はとても大切なこと。しかし介護をする家族の負担は考える以上に大きなものです。決して他人事にならず、高齢者や介護する家族が孤立しないよう、“見守り、気付き、助け合い”で誰もが暮らしよい地域づくりをめざしましょう。

見守りの第一歩

まずはあいさつ！

日常生活での声かけが地域からの孤立を防ぎます。

「どうしましたか」
の声かけ！

高齢者や介護者が、元気がないと思ったら声かけを。

助け合いの第一歩



気づきの第一歩

虐待かな？を見逃さない！
小さなサインを見逃さない。

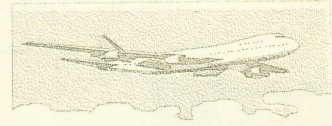


- 家族が介護でとても疲れているが、相談する人がいないようだ
- ひとり暮らしや高齢夫婦世帯で、最近、姿を見かけなくなった
- 家から怒鳴り声が聞こえる、本人の年金を家族が使い込んでいるようだ
- 昼間でも雨戸が閉まっている、郵便受けが新聞や手紙でいっぱいになっている
- 着替えをしていない、お風呂に入っている様子がない
- セールスや営業の車が来るようになった

☑がついた項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です。ちょっとでもおかしいと思ったらめらわずに地域包括支援センターに相談してください。相談者・通報者に関する情報は保護されますので安心してご相談ください。

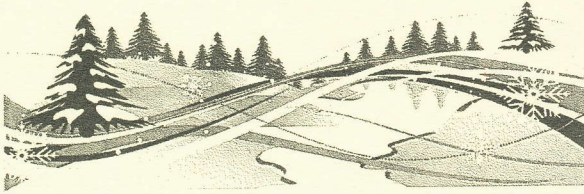


冬の青空



寒中が一番寒くて、家にこもっている人も多いと思います。でもこの時期、天気の良い日は、抜けるような青空が広がっています。(雪の多い地方の方、ごめんなさい！)

昼前後の一番暖かい時間帯に、是非戸外に出て、空を見上げてみませんか？ 空高い所に、飛行機を見つけたり、きれいな雲が流れていたり、気分も軽くなるような気がしますよ。新鮮な空気が肺に入り、丸めていた背中が伸び、ちょっとしたストレッチになるかも……



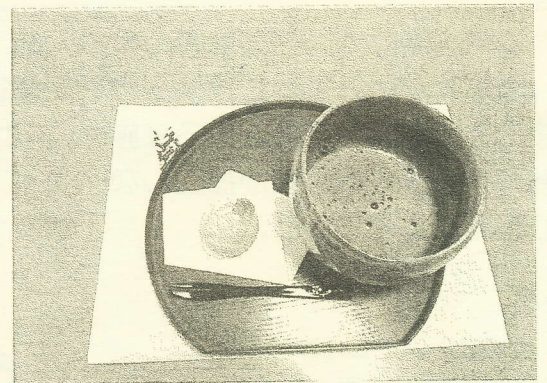
(居宅ケアマネのつぶやき)

デイサービスニュース

☆☆ 初釜週間 ☆☆

年明け第一週目に毎年恒例の初釜週間を行いました。今年も様々なイベントやレクリエーションをご用意して、利用者さんもスタッフも一緒に笑顔になれるデイサービスにしていきたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。



☆☆ 能見台農園続報 ☆☆

年末にはさつま芋の収穫があり、ふかして皆さんと食べました。(ほんの一口ずつでしたが…)とっても甘くておいしかったですよ。年明けはブロッコリーがすくすく生長。と言いたいところに天敵出現！ヒヨドリがやってきて葉っぱを食べてしまうのです。ネットで防護柵を作成します。何株無事に育つか気がかりです。

～拾得物についてのお知らせ～

ご利用者様のお忘れ物、落し物をお預かりしています。お心あたりのある方は、ケアプラザの窓口にてご確認ください。尚、平成24年12月末日までに拾得された物でお引取りのない物につきましては、平成25年6月末日に整理及び処分させていただきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

(かさ・手袋・帽子・マフラー・スリッパ・タオル 等々)

