



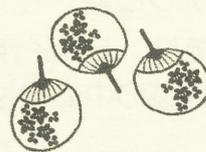
なでしこ

第70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24年5月21日発行

高齢者の皆様が にぎやか亭

- <日時> 6月15日(土) 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> 500円
- <定員> 50名(先着順)
- <申込み> 横浜市能見台地域ケアプラザ



~おしながき~
なすとチキンの
カチャトーラ
(トマトの
地中海風煮込み)
コールスロー
抹茶の寒天



楽しいおしゃべりと美味しいお食事
男性ボランティアが作るお食事です。

※メニューは変更になることがあります。

医療講座

- <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 <定員> 30名(先着順)
- <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
6月19日(水)	15時30分~17時	脳血管障害とリハビリ	回復期 リハビリテーションセンター長 中村 恒夫 氏
7月29日(月)	15時~16時30分	脳血管障害リハビリの実際	理学療法士 木下 謙介 氏

親

子

体

操



- <日時> 7月9日(火) 10時30分~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> 200円
- <対象> 2歳前後の自立して歩けるお子様と保護者
- <定員> 15組(先着順)
- <申込み> 横浜市能見台地域ケアプラザ
- <持ち物> フェイスタオル(床に敷いたり運動で使用)
汗ふきタオル、飲み物、上履き(親用)
- <共催> とことこ

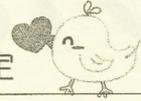
※親の上履きは素足でかまわない方は不要です。 お子様は素足で運動します。

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）

フリーティード

- <日 時>毎月第3土曜日 13時～15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>一回200円
<対 象>個別支援級又は養護学校に通う
中学1年生～高校3年生
<参加者>一人でケアプラザまで来られる方
<申込み>横浜市能見台地域ケアプラザ

※今後の予定

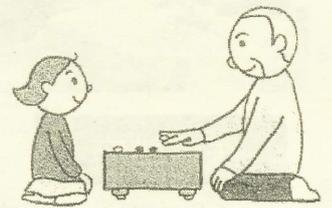


6月15日	カラオケ
7月20日	お菓子作り
8月17日	流しそうめん
9月21日	レクリエーション

体を動かしたり、音楽を聴いたり、お菓子作りなど自分たちで作るひろばです。地域の同世代の人たちと交流を持ちながら、地域の中に根付く居場所作りを仲間と一緒にしませんか。

囲碁サロン

- <日 時>毎月第2、第4 土曜日
13時30分～16時30分
<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>横浜市在住もしくは在勤の女性と中学生以下のお子様（男女）
・・・初心者の方も歓迎いたします。



気ままサロン「あおぞら」

※月に一回地域の皆様が気軽に立ち寄れるサロンを開催しています。
参加者およびお手伝いをしていただけられる方もお待ちしております。

- <日 時>6月8日（土）13時30分～15時30分
<内 容>ジャズ
<演 奏>サニーサイド



- <日 時>7月13日（土）13時30分～15時30分
<内 容>コーラス
<演 奏>能見台ハーモニー



- <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



4月13日アンサンブル“風”による
リコーダー演奏



お茶（無料）、コーヒー・お菓子（各100円）をご用意しております。 5月11日ドルチェによるコーラス

～拾得物について～

なでしこ68号でお知らせしましたとおり、平成24年12月末日までに拾得されたお忘れ物、
落し物で、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。お心あたりのある方はケアプラザ受付までお起こし下さい。

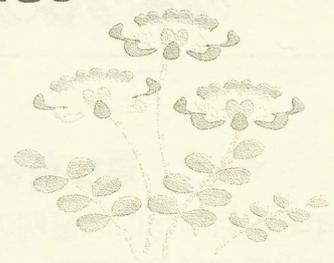
各催しのお申込・お問い合わせは電話もしくは直接窓口をお願いします。
横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）

正しく知ろう！ 認知症

～ 早期発見・早期治療が大切 !! ～

こんなことができますか？ チェックしてみましょう（できることに☑をしてください）

- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる
- リーダーとして、何かの行事の企画・運営を行うことができる
- 何かの会の世話係や会計係を務めることができる
- ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して出かけることができる
- 見知らぬ場所へ、ひとりで計画を立てて旅行することができる
- 薬を決まった分量、決まった時間にのむことができる
- 貯金の出し入れやお金のやりくりなど、家計を管理することができる
- 日用品を買いに行くことができる
- 請求書の支払をすることができる
- 郵便貯金・銀行預金の出し入れをすることができる
- 年金や税金の申告書をひとりで作成することができる
- 食事の用意をすることができる
- 掃除をすることができる
- 洗濯物・食器を整理整頓することができる



チェック方法

- ♡ いくつ☑がつかまりましたか？
できるを1点として計算してください。

65～69才	⇒ 11点	※以下は
70～74才	⇒ 10点	予備軍の可能性が
75～79才	⇒ 8点	あります。
80～84才	⇒ 7点	
85才以上	⇒ 6点	

右の表の年齢と点数が一応の目安です →

～どうする！？ 認知症だとわかったら～

- ◆ ひとりにならない生活をおくる 【家族やご近所とよい関係を】
- ◆ 毎日決まったスケジュールで生活する 【生活パターンを習慣づける】
- ◆ 記憶をおぎなう工夫をする 【日記や手帳をつける】
- ◆ これからの自分のために必要な制度を知っておく

かかりつけの医師か認知症の専門医に相談しましょう。
地域包括支援センターでもご相談を受け付けております。
窓口での相談をご希望の方は、まずお電話で来所の時間をお知らせください。

介護者のつどい めだかの会

6月27日 おしゃべりの会
7月25日 専門家に聞く
～訪問歯科サービスについて～
毎月第4木曜 10時～11時45分
横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
参加費：無料
(簡単なお菓子・お茶がつかます。)
申し込みは不要です。

無料個別相談会

遺言・相続・成年後見制度

7月13日（土） 14時15分～16時30分

講師：行政書士 井出 ^{すなお}順

横浜市能見台地域ケアプラザ 相談室

お一人様 30分程度

申し込み：予約制（定員になり次第しめ切り）

電話または窓口にて申込み受付

チャレンジ！



あるテレビ番組で、スポーツの経験なくこれまで過ごしてきた人が、50歳過ぎてから「山道を走るトレイルランニング」を始め、十年近くたった今では、生きがいとなり、生活の大部分をレースのためにトレーニングをしている、と紹介されていました。若い時に何かスポーツをやっていた人であれば、それほど心に響かなかったのですが、色々な仕事を転々として、何の楽しみもなかったとのこと。幾つになっても、新しい事を始め、新たな楽しみが見つけれられるものだなあ、と感心しました。要は、「やってみよう」という気持ちが大事ですね。

85歳過ぎてから携帯のメールに挑戦し、空メールしか打てなかったのが、ようやく文が打てるようになり、写真も送れるようになりたい、とチャレンジを続けている人もいます。

皆さんも、何か始めてみませんか？ 世界が広がりますよ！（居宅ケアマネのつぶやき）



デイサービスニュース

☆☆ 夏が来る！ ☆☆

今年も7月中旬には恒例の夏祭りを企画しています。テイルーム内の小さなお祭りですが、中学生との交流や盆踊りなど、いつもとは違う雰囲気を楽しんでいただければと思います。浴衣着付けのボランティアさん、屋台の店員さんなど、ご家族やご近所のかたのご協力もいただければありがたいです。皆さんにご参加いただき、盛り上げたいと思っています！



～レクリエーションボランティア～

午後のレクリエーションの中で、合唱や合奏、手品などのボランティアさんの出し物が利用者さんに笑顔を与えています。なかなか外出できない利用者さんにとって、いつもと違う刺激はとても楽しい時間になります。地域の皆さま、ぜひ趣味・特技を生かしてください！ご興味のある方はケアプラザまでご連絡ください。また、現在どのような催しがされているかのご見学もご相談ください。



☆☆ 貸し室のご案内 ☆☆ ※活動内容によっては、有料になる場合があります。

地域にお住まいの方で福祉保健活動を目的とされるグループには横浜市能見台地域ケアプラザのお部屋をお貸しできます。特に夜間の枠（18時～20時45分）にはまだ余裕がありますので楽器の演奏や健康目的の体操の団体の方などの利用をお待ちしております。尚その際ボランティア活動へご協力をお願いいたします。

- ・多目的ホール・・・60名定員
- ・ボランティアルーム・・・10名定員
- ・地域ケアルーム・・・8名定員



☆☆ 8月夏休み自習室 ☆☆

夏休み期間中ケアプラザのお部屋を居場所づくり（自習室）として地域の皆様にご提供いたします。詳細については7月以降ケアプラザのエントランスに掲示いたしますので、是非ご利用ください。

※20歳未満の方は9時～18時、大人の方は9時～20時45分までの間ご利用いただけます。