

なでしこ

第71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7月22日 発行

～お知らせ～

能見台地区センター・能見台地域ケアプラザ

合同祭

10月12日(土)

※駐車場はありません

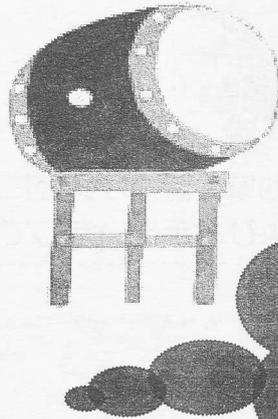
内容(予定)

能見台地域ケアプラザ

- ・福祉バザー
- ・フリーマーケット
- ・能見台小学校 和太鼓演奏
- ・模擬店
(カレー、焼きそば、大学芋、お赤飯、ケーキ、等々)

能見台地区センター

- ・地域の芸能祭



募集

(10月1日から受付)

・フリーマーケット出店者

(1ヶ所 500円)

※食品の販売は出来ません

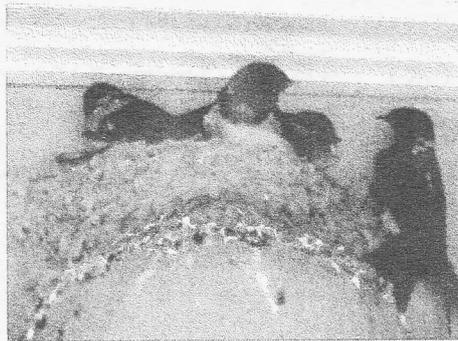
※10月1日からバック・衣類・タオル・シーツ・食器・本・おもちゃの福祉バザー寄贈品を募集いたします。

(新品もしくはそれに近いもの・衣類については新品タグ付きのもの)

尚、これ以外の物についてはお受けできませんのでご了承ください。

※合同祭を一緒に盛り上げてくださるボランティアの方も募集しています。

～つばめニュース～ 無事ひなが誕生!



3年ぶりに、ケアプラザ、地区センターの入口に幸福を呼ぶ「つばめ」が帰ってきました。カラスに襲われながらも、たくましく子育てをしています。まもなく飛び立ちそうですが、来館の際は、是非ごらんください。

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）

食品衛生講習会

- <日 時>平成25年8月27日（火）
15時～16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>無料
- <対 象>配食関連ボランティア、地域の方
- <申込み>横浜市能見台地域ケアプラザ
- <講 師>金沢区福祉保健センター
生活衛生課食品衛生係 職員
- <内 容>食品衛生管理・食中毒の
概要と傾向・生肉の危険性



安全運転講習会

- <日 時>平成25年8月27日（火）
17時30分～18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>ボランティア運転従事者、地域の方
- <申込み>横浜市能見台地域ケアプラザ
- <講 師>金沢警察交通課 警察官
- <内 容>金沢区内の交通情勢・
車道における自転車の
事故 過労運転・
質疑応答



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。

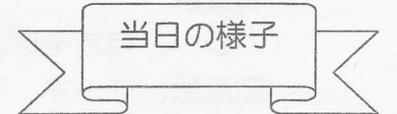
- <日 時>平成25年8月10日（土）
13時30分～15時30分
- <内 容>ウクレレ
- <演 奏>ウクレレフレンズ

- <日 時>平成25年9月14日（土）
13時30分～15時30分
- <内 容>ムーラン拳
- <演 奏>中国木蘭（ムーラン）拳

<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。



6月8日
出演：サニーサイド



7月13日
出演：能見台ハーモニー

レクリエーション講座

- <日 時>平成25年10月2日（水） 15時～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>高齢者向けサロン等企画されている方、
活動を広めようと考えている方、
高齢者向けのレクリエーションに興味をお持ちの方
地域老人会等の運営担当者
- <申込み>横浜市能見台地域ケアプラザ
- <指導者>NPO 法人神奈川県レクリエーション協会より派遣
- <内 容>かんたん元気運動プログラムの紹介、
その他レクリエーションの紹介、質疑応答

支援者向けです



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）

フットケア ～正しい靴の選び方～

外反母趾や巻き爪でお悩みの方必見！！

講座では、足の健康を考えた靴の選び方と、正しいケアの方法を提案します。元気なうちから自分の足を見直して、健康長寿を目指しましょう。当日は、靴やフットケア用品の見本の展示も行います。

会場：能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

日時：平成 25 年 8 月 29 日 15 時 30 分～17 時（受付 15 時から）

講師：松本裕子先生

対象：一般住民 先着 30 名

申し込み：電話または窓口にて



介護者のつどい

めだかの会

7月25日 専門家に聞く
～訪問歯科サービスについて～

8月22日 おしゃべりの会

毎月第 4 木曜日 10 時～11 時 45 分

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・お茶がつきます。）

申し込みは不要です。

♡ 主任ケアマネジャー紹介 ♡

4月より着任いたしました。

小山 三代子です



高齢者が生活しやすい地域づくりのために、関係機関との連絡・調整を行うほか地域のケアマネジャーの支援なども行います。

普段の生活の中で困ったことがあればお気軽にご相談ください。

オレオレ詐欺に注意してください！

今年に入り、金沢区でオレオレ詐欺が多発しています。犯人は、息子や孫をかたり、カバンや小切手を無くしたという手口で電話をかけ、自宅に金銭を取りに来ます。

□ 電話でお金を要求されたら、いったん電話をきり、家族に連絡をとり**確認**しましょう。

□ 前もって家族のあいだで確認のための**合言葉**を決めておき、質問しましょう。



無料個別相談会

遺言・相続・成年後見制度

9月14日（土）

14 時 15 分～16 時 30 分

講師：司法書士 石川 泰雄

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

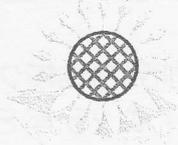
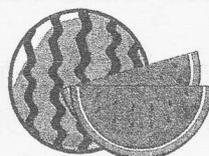
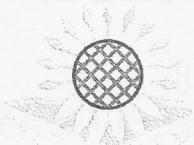
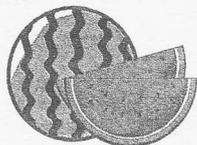
スイカの皮の塩麹漬

けんこうレシピ



スイカの皮の堅い部分を除いて 5 mm幅くらい切り、ポリ袋等に塩麹とまぶして半日冷蔵庫へ。出来上がり。

これからがおいしいスイカは、新陳代謝を良くし、利尿効果でむくみ解消、ビタミンも総合的に含んでいます。今年は皮まで活用してみては？



デイサービスニュース

☆☆ 盛り上がりました！夏祭り ☆☆

7月11日～17日、夏祭りを開催しました。西柴中学校、富岡中学校の生徒さんたち、地域のボランティアの方々のご協力もあり大変盛り上がりました！利用者さんの笑顔もいつもよりも輝いていました。

次回のイベントは9月の敬老週間です。日替わりに演奏会などを予定しております。



☆☆ 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。