



なでしこ

第72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9月24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

10月12日(土)

合同祭

10時30～14時30分

(地区センター発表は15時40分まで)

※駐車場はありません

魚つりも
あるよ
(お菓子
入り)



内容(予定)

●能見台地域ケアプラザ(1階)

- ・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(2階)

- ・地域の芸能祭
ジャズ、フラダンス、ゴスペル、ブラスバンド等の団体が出演されます

地区センターで開催される地域の芸能祭には、サロン「あおぞら」でおなじみのサニーサイド(ジャズバンド)が11時55分より出演します。

福祉バザー寄贈品及びフリーマーケット出店者募集

- 10月1日から福祉バザー寄贈品を募集いたします。

募集期間 : 10月1日～10月10日

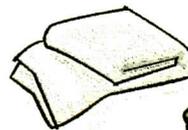
募集品 : バック・衣類・タオル・シーツ・食器・本・おもちゃ

(※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。福祉バザーによる売上金は共同募金へ寄付いたします。

- 10月1日よりフリーマーケットの出店者も募集します(先着順5組)。場所は一か所500円です。食品の販売はできませんのでご注意ください。

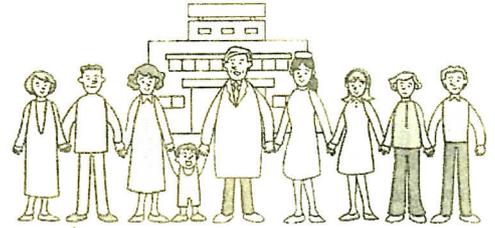
※合同祭と一緒に盛り上げてくださるボランティアの方も募集しています。



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）

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^{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
10月17日(木)	15時~16時30分	鼠径ヘルニア手術など 外科治療について	副診療部長(兼)外科部長 佐藤 靖郎 氏
11月29日(水)	15時~16時30分	くすりとサプリメントの 正しい使い方	薬局長 金丸 茂樹 氏

※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る方もお待ちしております。

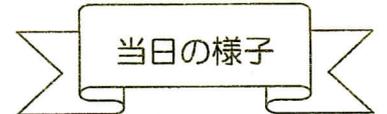
気ままサロン「あおぞら」

※10月は合同祭のため「あおぞらサロン」はお休みです。

- <日時>平成25年11月9日(土)
13時30分~15時30分
- <内容>フルーツ演奏
- <演奏>グランパトリオ
- <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



9月14日
出演：中国木蘭学会



8月10日
出演：ウクレレフレンズ

お茶（無料）、コーヒー・お菓子（各100円）をご用意しております。

高齢者の皆様 にぎやか亭

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。

- <日時>11月16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



※手打ちそばは、のど越しの会に皆様による打ちたてのおそばです。

~おしながき

(予定)~

手打ちそば

かきあげ

キャロットゼリー

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）

介護予防ニュース ～生活機能の低下のサインに気づきましょう～

寝たきりなど重度の介護状態も、はじめは「つまずくことが多くなった」「かたいものが噛めなくなった」といったささいな衰えからです。このような老化のサインに早めに気づき、悪循環を断ちきりましょう。

《ちょっとしたサインからはじまる 要介護状態への悪循環》

老化のサインを見逃していると・・・

① ちょっとした段差でつまずくようになる。

② 転んでしまった。

③ 閉じこもりがちになる。

④ 動かないので食欲もおちる。

⑤ 体重が減り、立つこともままならない。

⑥ 寝たきりなど要介護状態へ。

★合同祭★で 健康チェックしてみませんか？

10月12日（土）合同祭当日、ケアプラザ相談室にて 血管年齢・足指力 握力・敏捷性・血圧を測定することができます。

ご自身の状態を知ること、いつまでも元気に転ばない身体づくりを目指しませんか？

65歳以上で 介護予防チェックリストを記入していただいた方、先着20名様にマッサージハンドグリッ（握る力の強化や血行促進などに効果的）をさしあげます。



介護者のつどい

めだかの会

10月24日 おしゃべりの会

11月28日 施設の方に聞いてみよう

小規模多機能施設&グループホームについて

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。

遺言・相続・成年後見制度

無料個別相談会

12月14日（土）

14時15分～16時30分

講師：行政書士 井出 ^{すなお} 順

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

近所でプチ探検!

今年の夏は「猛暑日」、「熱中症」などの言葉が毎日テレビから聞かれ、厳しい日が続きましたが、ようやく少し涼しくなりましたね。

夏の間は、日差しを避け、冷房の中に避難していた方も、高く澄んだ秋空を見ると、外に出かけたくありませんか?

名所、旧跡、行楽地などに出かけるのは難しい方でも、近所なら出かけることができるのではないのでしょうか? 「それじゃあ、いつもと同じでおもしろくない」と言われるかもしれません。探検になるか否かは、よく通る道ではなく、今まで通ったことのない、あるいはあまり通らない道を歩いてみてください。

素敵なお店、好きな木や花、おしゃれな家・・・
思わぬ発見があるかもしれませんよ。是非、近所で、プチ探検を!!
(居宅ケアマネのつぶやき)

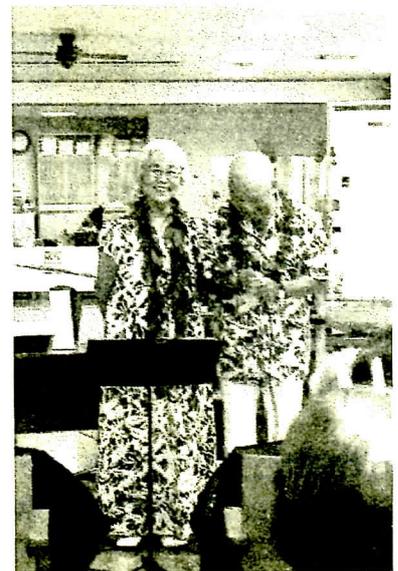
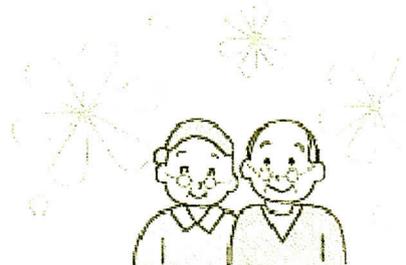


デイサービスニュース

☆☆ いつまでもお元気で! ☆☆

9月の半ば、敬老週間に利用者さんのご長寿をお祝いさせていただきました。ピアノ演奏会や手話ダンスなどの催しと、お昼ご飯は見た目にも豪華な松花堂弁当をお楽しみいただきました。

能見台ケアプラザのご長寿には明治生まれの方もいらっしゃいます。2020年の東京オリンピックも一緒に楽しめるよう、健康づくりに役立つデイサービスでありたいと思います。



☆☆ 11月の休館日振り替について ☆☆

横浜市能見台地域ケアプラザでは毎月第一月曜日を休館日としていますが、11月は都合により、休館日を下記のとおりといたします。

11月4日(月、祝) 17時までの通常営業 → 11月5日(火) 休館日

相談業務、及びデイサービスなどは通常通り行っておりますがお部屋のご利用はできませんので予めご了承をお願い致します。

