



なでしこ

第86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
FAX: 045 (787)0993
平成28年 1月20日 発行

新年あけまして

おめでとうございます

暖冬が続くなど不順な天候が続いていますが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

さて、28年は「申」年、果実が熟成して固くなるとの意があるといわれています。

今年は、介護保険制度も大きな改革の年に当たりますが、制度が成熟して、来るべき超高齢社会において、さらに効果的に機能することを期待したいものです。

横浜市では介護予防・日常生活支援総合事業、いわゆる総合事業が1月から始まりました。住み慣れた地域で高齢者の皆様がいきいきと暮らせるためにできるだけ要支援・要介護状態になることを予防していこうとするものです。また、28年4月には障害者差別解消法が施行されます。

今年はこのように節目の年です、申（猿）年にちなんで、わいわいと明るく高齢者をはじめ地域のすべての皆様が自立して生活できるように、横浜市能見台地域ケアプラザ全職員が全力を挙げて支援しますのでよろしくお願いいたします。



ケアプラザからのお知らせ



平成28年2月29日（月）13時30分～

横浜市能見台ケアプラザでは地区センターと合同で消防訓練を実施します

※ 駐車場等ご迷惑をお掛けしますのでご理解願います

データと体感

最近、「温暖化」という言葉をよく耳にしますが、年末年始も暖かく、3月や4月の気温だったとか・・・

今はテレビやパソコン、スマホなど、あらゆる手段で、毎日、毎時間毎に各地域の天気予報やデータ放送で、最低、最高気温などを知ることができます。「便利な世の中になったものだなあ」と思う反面、「そんなに細かく気温や天気を知らなくても困らないけど・・・」と思うのは私だけでしょうか？

確かに「夕方から気温が低くなるから、1枚上着を持っていった方が良い」とか「時々雨が降りそうだから折りたたみ傘を持って行く」とか、判断できていいかも知れません。

しかし、洗濯物を干すのに、地域の天気、降水確率などをデータ放送で見る必要はあるのか？ 地域のデータ放送で降水確率が0%だったので、洗濯物を外に出していたら、実際にはパラパラと雨が降ってきて、濡れてしまった、という事がわが家ではありました。データに頼りきった結果だと思えます。

日が翳（かげ）り、黒い雲が出てきたら、「洗濯物を取り込んでおこうかな」と自分で判断して、行動する事が大事ではないでしょうか？

データだけに頼らず、空の様子を見て、風の音を聞いて、温度や湿度を肌で感じる事（体感する）も、生き物として大事だと思う昨今ですが、皆様はどう思われますか？

デイサービスニュース

1月4日から1週間、恒例の初釜イベントを行ないました。和菓子と抹茶でお正月気分をお楽しみいただきました。「今年はどんなことを企画して皆様に楽しんでいただこうか。」悩みどころではありますが、利用者さんの笑顔を見るとやりがいを実感します。

昨年末のクリスマス週間ではスタッフがハンドベルの演奏を披露しました。はじめはバラバラでまとまらなかった練習も、数を重ねるうちにきちんと曲になりました。みんなで協力してひとつのものを作るというのはいい経験になりました。利用者さんにも大変喜んでいただけました。

スタッフ一同一より良いデイサービスを目指してイベントに、介護技術の向上に取り組んで参ります！ 皆様にとっていい一年となりますようにお祈り申し上げます！

スタッフによる
ハンドベルの演奏



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）

サロン あおぞら

地域の皆様がふれあい楽しく会話するサロンです

時 間： 毎月第2土曜日

13時30分～15時30分

会 場： 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

申 込： 不要です

ご自由にご参加ください ～地域の有志による生演奏があります～

演奏予定

2月13日 フルート

3月12日 ハワイアン

※ お茶（無料）、コーヒー・紅茶・お菓子（各100円）をご用意しております



12月・トリオ どれみ～れ
チェロ・フルート・ピアノ

クリスマスコンサートのような
演奏会になり皆さんたいへん
楽しんでいただきました。

1月・倭音
琴アンサンブル

初春の雰囲気のアじわいに時間
も心なしかゆったりと流れてい
ました。

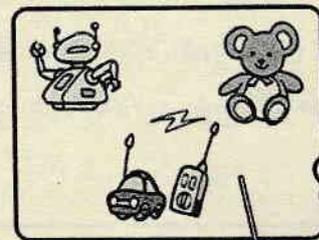


おもちゃ病院

開催日：毎月第3土曜日 10時～12時

- ☆ おもちゃの病気・怪我の診断・相談・修理受け付けます
- ☆ お預かりする（入院）こともあります
- ☆ 実費をいただく場合があります
- ☆ 小さいお子様は保護者同伴でおいでください
- ☆ 直せないもの・・・危険なもの

100ボルト以上の電源を使うもの



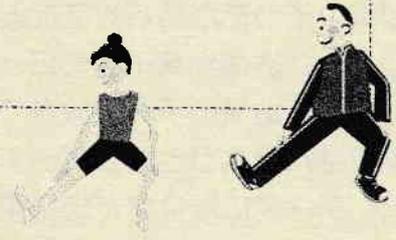
おもちゃが
こわれちゃった！

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）

筋トレ・エクササイズ講座

ロコモ(運動機能)を鍛えて健康長寿を
目指しましょう

日時： 3月11日（金）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
講師： 久野 秀隆 氏（うきうきクラブ講師）
定員： おおむね60歳以上の男女 定員25名（先着順受付）
地域活動のリーダーやボランティア活動に従事している方にもお勧めします
持ち物： 動きやすい靴・タオル・お飲み物
参加費： 無料



介護ストレスケア

介護が楽になる コミュニケーション術

～大切なのは自分～

介護中の方はもちろん

子育て・介護が重なりそう…、遠方の家族が介護中…、どう関わればよい？

家族・人間関係の作り方、ポジティブストロークの出し方など

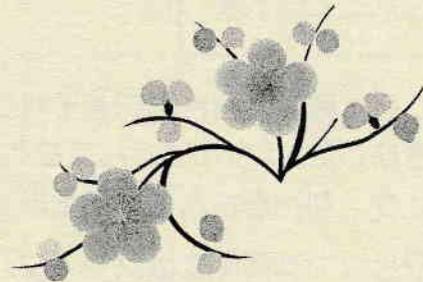
幸せのコミュニケーション術を、45年以上の介護経験者が教えます。

日時： 3月24日（木） 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
講師： 日本心理カウンセリングセンター所員
「がんばらない介護生活を考える会」会員

カウンセラー 別府 明子 氏

対象： 地域住民 50名（先着順受付）

参加費： 無料



囲碁サロン



開催日： 毎月第1・第3土曜日
時間： 13時30分～16時30分
場所： 横浜市能見台地域ケアプラザ
ボランティアルーム
対象： 女性と中学生以下のお子様
（男性の参加もご相談下さい）
参加費： 無料

～初心者の方も大歓迎します～

パソコンクラブ



開催日： 第2・第4木曜日
時間： 15時～17時
場所： 横浜市能見台地域ケアプラザ
ボランティアルーム
対象： 地域の皆様
参加費： 無料（ノートパソコン持参）