

隔月発行
霧の里



平成 26 年
4 月号
Vol.37

ケアプラザ通信

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘 3-23 開館時間：平日・土曜日 9時～21時 日曜日 9時～17時
休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
相談・受付業務は通常通り 9時～17時 北門からお入りください

はるかぜコンサートを開催しました！

平成 26 年 3 月 16 日（日）はるかぜコンサートを開催し、霧が丘地域ケアプラザ登録の 6 団体と、自主事業コーラスサロンが発表を行いました。

フラダンスやスクエアダンス、コーラスや楽器演奏、朗読など幅広い分野の発表があり、家族の皆さまやお友達にもたくさんご来場いただき、およそ 170 名の方に楽しんでいただきました。

また今回は音響・照明専門職の方にお手伝いいただき、スポットライトなどを使った本格的なステージとなり、より一層華やかな発表となりました。

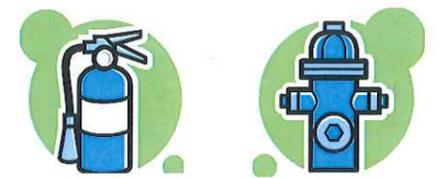
発表団体の皆さま
ご来場いただいた皆さま
ありがとうございました！



コンサート



安心安全の日 暮らしやすい街 霧が丘



平成 26 年 3 月 23 日（日）霧の里にて、霧が丘連合自治会主催、霧が丘小中一貫校小学校 PTA・中学校 PTA、霧が丘コミュニティハウス、霧が丘地域ケアプラザ、霧が丘保健活動推進委員会、霧が丘地区社会福祉協議会共催の防災まつりが行われました。「安心安全」をテーマに、講演会や健康チェックの他、寸劇や吹奏楽の演奏なども行われました。



横浜新緑総合病院 副理事長
桐田孝史氏による講演会



健康チェックコーナー・血管年齢測定



霧が丘ボランティア相談室と
ケアプラザ紹介の寸劇



霧が丘中学校による
吹奏楽演奏



霧が丘連合自治会会長
塚田順一氏による防災講演会



スキマストレッチ(3033運動)体験しました！

平成 26 年 3 月 5 日（水）に神奈川県立体育センターの先生をお招きし、日常生活のスキマ時間にできる簡単ストレッチを体験しました。

今後、1日 30 分・週 3 日・3 か月を継続して、運動やスポーツを行う「3033 運動」を実践して、健康寿命を延ばしていきましょう！



遺言・相続・成年後見 個別相談会

平成 26 年 3 月 12 日（水）行政書士の方々をお呼びして、「遺言・相続・成年後見」無料個別相談会を開催しました。

元気な今だからこそ、家族のため、自分のために、誰もが迎えるその時のために、準備をしておくことが大切なのではないかと思えます。皆さまのご希望がありましたら来年度も開催させていただきます。



車椅子講習会

平成 26 年 3 月 15 日（土）霧が丘地区社会福祉協議会との共催で、車椅子講習会を開催しました。

福祉用具の専門家を講師に、楽しく、かつ、基本をとらえた講習となりました。初めて車いすに触れた方もいらっしゃいましたが、車いすの危険な部分も学びながら、実際にスロープや段差越えも体験して頂きました。

科学技術の進展に従い、車いすも進化します。また時を置いて、講習会に参加したいとの要望もありました。



まずは基本操作の確認



外に出て、段差での操作練習をしました



リクライニングのできる車いす



介護保険勉強会

平成 26 年 3 月 15 日（土）民生委員対象の介護保険勉強会を開催しました。

介護保険を利用する手続き、サービスの種類についての概略等、介護保険の基本を勉強しました。また、福祉用具などのカタログを使ってより具体的なお話もあり、皆さまの真剣な眼差しが印象的でした。



霧が丘地域ケアプラザデイサービス

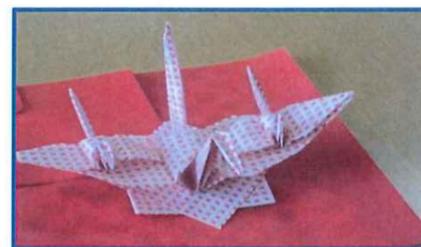
陽ざしが柔らかく、吹く風も心地よい季節となりましたね。霧が丘デイサービスでも、春は毎年恒例のお花見外出を行います。

霧が丘に咲く色とりどりの花に囲まれたひとときを過ごす事が、利用者の皆さまにとっても春の楽しみの一つとなっているようです。



クラブ活動の様子

霧が丘デイサービスでは、午後は毎日クラブ活動を行っています。折り紙・絵手紙・手工芸・書道など、現在「12」のクラブ活動があり、ご利用者の皆さまに興味のある活動を楽しんでいただいています。



折り紙クラブ。1枚の折り紙から3羽の鶴が出来ています



絵手紙クラブ。3月はお雛様を描きました。

※デイサービスは、要支援・要介護認定を受けた高齢者の方に、日中を過ごして頂く事を目的としたサービスです。ご利用のお問い合わせは、霧が丘デイサービスまたはケアマネジャーにご相談ください。

《お問い合わせ》

霧が丘地域ケアプラザ デイサービス 電話：920-2020 担当：金子・松井

運営協議会を開催しました

平成 26 年 3 月 8 日（土）平成 25 年度第 2 回運営協議会を開催し、霧が丘地域ケアプラザ運営協議会委員の方々に、平成 25 年度の事業報告と、平成 26 年度の事業計画をお伝えしました。



《横浜市霧が丘地域ケアプラザへのルート》

十日市場駅、青葉台駅より 23 系統 萱場公園入口下車徒歩 5 分
65・55 系統 中丸入口下車徒歩 5 分

★車でのご来館はご遠慮願います



霧が丘地域ケアプラザホームページ URL <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>