

隔月発行

霧の里

平成 26 年
10 月号
Vol.40

霧が丘

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 日祭日 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 北門から入館

11/2(日)・3(月)は
霧の里に行こう！

平成 26 年 11/2 (日)

ゆうゆう霧が丘 &
社協ふれあいまつり
10:00～15:00
ステージ発表 作品展示
模擬店 ふれあいコーナー
フリーマーケット
環境コーナー
お茶席 おはなし会
骨の強さチェック
血圧測定
パソコンでカレンダー作り
主催：霧の里実行委員会
共催：霧が丘地域ケアプラザ
霧が丘コミュニティハウス
霧が丘地区社会福祉協議会

平成 26 年 11/3 (月)

霧が丘安心・安全の日
10:00～11:40
防災講演会
霧が丘連合自治会長 塚田順一氏
困ったときはどこへ行くの？
霧が丘地域ケアプラザ職員
13:30～14:00
詐欺防止について
被害被害地域連絡係 篠野康一氏
14:00～15:30
ラジオ体操で健康づくり
NPO 法人全国ラジオ体操連盟事務局
元 NHK テレビ体操アシスタント 田村彩美氏
主催：霧が丘連合自治会
共催：霧が丘保健活動推進委員会
霧が丘地域ケアプラザ

※駐車場・駐輪場の利用はできません。敷地内、建物とも禁煙。
 ※スリッパと靴を入れるビニール袋をご持参ください。
 ※他人のビニールシート、椅子等の持ち込みは不可。

会場：霧の里 緑区霧が丘 3-23
 〒 霧が丘第三小学校は複合施設「霧の里」として地域の皆様にご利用いただいております。

お問い合わせ：霧が丘地域ケアプラザ 920-0666 霧が丘コミュニティハウス 922-2100

イベントのお知らせ

平成 26 年 11 月 2 日 (日)・3 日 (月) は
霧の里イベントを開催いたします。
ぜひ足をお運びください！
※内容は変更になる場合がございます。

花植えのお知らせ

日時：平成 26 年 11 月 1 日 (土)
8:00～11:00 (予定)
(開始 10 分前にお集まりください)
集合場所：霧の里正面玄関前
※ご協力いただける場合は、前日までに
団体名と人数をケアプラザまでお知らせ
ください。

霧が丘夏期宿泊防災訓練・総合防災訓練に参加しました

平成 26 年 8 月 30 日 (土)・8 月 31 日 (日) に毎年恒例の霧が丘連合自治会による防災訓練が行われ、ケアプラザ職員も参加しました。
 宿泊防災訓練では、体育館、扇風機のセッティング、夜中用歩行騒音防止マット等を設置し、災害時を想定しての薪を使つての炊きだしや日暮れ時の防犯パトロールを行いました。
 2 日目の総合防災訓練では、放水訓練でのホースを運びから放水用エンジンのスタートまで、地域の皆さまも連携プレイに真剣に取り組んでいました。水運び競争では、見ている人々も気合が入りました。

霧が丘 秋の自主事業

事業名	日時・場所	申込み方法	内容
青春と浪漫を歌う会 10 月 15 日 (水) スタート! 	毎月第 3 水曜日 15:00～17:00 多目的ホール 1	参加費 無料 申込み不要 直接会場にお越しください	地域の皆様からたくさんのご要望をいただいた歌の講座を新たに開講します。 お散歩の途中に！買い物の帰りに！ちょっと歌って帰ろう！ ふらっと立ち寄れる歌声広場です。お気軽にご参加ください。 事業協力：うたごえ浪漫
はじめての水彩画 10 月 9 日 (木) スタート!	毎月第 2 木曜日 13:00～16:00 多目的ホール 1	参加費 100 円 申込み不要 直接会場にお越しください	水彩画とぬりえをそれぞれ集中して楽しんでいただけるよう、「ぬりえアート」をリニューアルしました。 初めてチャレンジする方も大歓迎です。お気軽にお問合せください。
ぬりえアート 10 月リニューアル! 	毎月第 4 木曜日 13:00～16:00 多目的ホール 1	参加費 100 円 申込み不要 直接会場にお越しください	
霧が丘 探検ウォーキング	10 月 23 日 (木) 11 月 27 日 (木) 集合 9:30 霧の里体育館横 ピロティ	定員 30 名 参加費無料 窓口にてお申込みください	★10 月 23 日：新治の森と念珠坂公園をめぐる 5 キロ程度のコースです。 色さまざまな森の小径をめぐり、梅田川の清流に癒されながらのウォーキングは心身の健康増進請け合いです。 ★11 月 27 日：深まりゆく秋を惜しむ、思い出に残るコースを企画しています。 詳細は決まり次第、ケアプラザ掲示やホームページにてお知らせいたします。
脳の若返り教室 (全 6 回) 	10 月 30 日 (木) 11 月 6 日 (木) 11 月 13 日 (木) 11 月 20 日 (木) 12 月 4 日 (木) 12 月 11 日 (木) 9:30～11:30 多目的ホール 1 または 2	対象 60 歳以上の方 定員 各回 24 名 先着順 参加費無料 電話または窓口にてお申込みください	認知症予防プログラムを学び、グループ活動を通して脳機能を活性化させます。 ★第 1 回目は「認知症につよい脳をつくる」をテーマとして認知症予防講演会を行います。 10 月 30 日 (木) 9:30～11:00 講師：NPO 認知症サポートセンター 誰にも起こりうる認知症について、脳の活性化に効果的な日常生活の取り組みについて学びます。

事業名	日時・場所	申込み方法	内容
子育て支援事業 ママのための キャラ弁づくり 	10月30日(木) 10:00~14:00 (集合時間 9:45) 調理室・多目的ホ ール 1	定員 10 名 先着順 参加費 400 円 (当日徴収) 持ち物: 400ml 程 度のお弁当箱・エプ ロン・三角巾 申込みは 10 月 9 日 (木)から電話または 窓口にてお申込みく ださい	講師: 杉原 友子先生 実際にいつも子どもにキャラ弁を持たせ るという先輩ママの杉原先生を迎え、安 くて簡単、手早くできるコツなどを実演 しながら学びます。 ※保育はありませんので子ども同伴での 参加はできません。
今年も開催します! パソコンで作る 年賀状講座	11 月 10 日(月) ~12 日(水) 13:00~16:00 多目的ホール 1	定員 20 名 先着順 参加費: テキスト代 500 円 (当日徴収) 電話または窓口にて お申込みください	パソコンなんてできない!なんて思って いらっしゃる方必見!初心者向けの年賀 状作り講座です。 イラストやお気に入り写真を入れてオリ ジナル年賀状を作ります。初めての方も 気軽にチャレンジできる内容です。
秋の「散策の会」	11 月 17 日(月) 雨天時 18 日(火) 集合 9:30 霧の里体育館横 ピロティ	定員 20 名 参加費: 保険代・資料 代として 100 円 (当日徴収) 窓口にてお申込みく ださい	春に開催して好評だった「散策の会」を この秋にも実施します! コースなどの詳細は、決まり次第ケアプ ラザ掲示やホームページにてお知らせい たします。お楽しみに!

【お問い合わせ・お申込み 霧が丘地域ケアプラザ 045-920-0666】
 ※車・バイクでのご来館はご遠慮願います

ケアプラザ協力医 Dr.よしだの健康コラム

～ 医療相談について ～

霧が丘ケアプラザのヘルスプロモーション事業には各種講座の開催や情報提供などがありますが協力医による医療相談もその一つです。相談日は毎月第 4 金曜日でケアプラザ 1 階の相談室を使用して行なっております。相談は毎回 2 名までケアプラザ受付での事前予約が必要です。相談内容はご本人の健康や病気に関することであれば何でも可能です。またご家族のことでも大丈夫です。ご相談費用は無料ですが霧が丘在住の方を優先しております。

今までのご相談内容としてはご本人のいろいろな自覚症状に対して医療機関を受診すべきかどうかや現在治療されている方でも内容に不明なところがあったり内服されている薬に関するご相談もあります。また認知症に関連することも多いようです。

ご相談は私と 1 対 1 で対面して行なっており、もちろん内容については秘密が保たれるようにしております。かかりつけ医が居ない方、居てもなかなかご相談が出来ない方はお気軽にケアプラザ (920-0666) までご予約ください。

よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男

ボランティアで活動して下さる方募集!

霧が丘地域ケアプラザでは、以下の活動をお手伝いして下さるボランティアを探しています。ボランティアに興味のある方、やってみたいけど今までなかなか機会がなかった・・・という方はぜひ一度ご連絡ください!

①布おもちゃ作製ボランティア

毎月第 2・3 月曜日 10:00~12:00 布おもちゃ講座でケアプラザ分のおもちゃを作製して下さる方(和裁・洋裁問わず、裁縫が好きな方大歓迎です!)

②パソコン指導ボランティア

平成 26 年 11 月 3 日(月・祝)「さわってみよう! はじめてのパソコン」講座で、基礎のパソコン指導をお手伝いして下さる方

※①②ともによこはまシニアボランティアポイント事業「いきいきポイント」付与の対象となります。

【お問い合わせ・お申込み】

霧が丘地域ケアプラザ 立花 045-920-0666

霧が丘地域ケアプラザデイサービス



【8月22日(金)・23日(土)納涼祭の様子】
 たくさんのボランティアの方にご協力いただき
 ありがとうございました。



【9月15日(月・祝)敬老会の様子】
 利用者の皆さまはケーキを食べながら、
 職員の二人羽織を楽しく鑑賞しました。

※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



《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/>