

～ 地域包括支援センター通信 ～

介護の悩みを共有する集いの場の役割



介護をしていると様々な課題に直面し、悩みを抱えることがあります。悩みを一人で抱え込んでしまうと、「こんなに辛いのは自分だけなのかな…」と考えてしまいます。話をすること、聞くことで、少しでも悩みが和らぎ“また頑張ろう”という気持ちになれます。

しかし、誰にでも話せることではありません。介護のことが解らない人に話をしても、解ってもらえないモヤモヤが残ってしまったり、悪口を言っている様で気が引けてしまったり…簡単に話せないのが、介護の悩みです。

また、他の方と比べて「私はまだ大変じゃないから…」「もっと大変な介護をしている人がいるのに…」と遠慮してしまうことがあります。

介護の大変さは人と比べるものではありません。その時、その時が大変であることには変わりないのです。

『介護者のつどい』に参加して、悩みを話してみませんか…？

介護者のつどいとは・・・

同じ悩みを共有・共感できる仲間と出会う場所。

「悩んでいるのは自分だけじゃない。」と知ることによって気持ちが楽になります。介護を経験しているからこそ共感し合えることで、悩みを解消する糸口が見つかることがあります。



ケアプラザでは毎月第4木曜日(12月は休会)に介護者のつどいを開催しております。お申し込みの必要はありません。介護をしている方、介護経験のある方ならどなたでも自由にご参加いただけます。

悩みを解消するには「人に話すこと」が有効です。声に出すことで気持ちの整理ができ、お互いの話を聞くことでの気づきを得られます。介護者のつどいに参加することで少しでも気持ちが軽くなり「また頑張ってみようかな。」と前向きな気持ちになってもらいたいと思っています。

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

ご相談受付はこちら ▶▶▶ 横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

【包括エリア】 汐見台1～3丁目、森2丁目～6丁目、森が丘1～2丁目、中原1丁目～4丁目、新中原町

住所：磯子区森4-1-17 電話：045-750-5311
担当職員：萩原(社会福祉士) 堀(社会福祉士)
中村(看護師) 松村(主任ケアマネジャー)

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 1・2月号



発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：城戸亜希子

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年はお力添えをいただき、誠にありがとうございました。年末年始はお休みを頂き、おかげさまで職員はエネルギーチャージしました！

今年も職員一丸となって頑張りますのでご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

所長 城戸亜希子



～ あなたも参加してみませんか ～

～ 健康サポート体操 ～

椅子にすわって姿勢と呼吸を整えながら、楽しく体を動かしましょう。脳トレにもつながる動きも取りいれています。また椅子に座った姿勢で馴染みのある音楽に合わせて手足を動かすコーナーも設けています。

次回開催日：3月3日(月) 10:00～11:00
毎月第1月曜日開催 事前申し込み制
申込先：045-750-5411(窓口でも受付ます)

～ 介護者のつどい ～

日々介護をしている中で困っていること、不安なこと、一人で悩んでいることなどありませんか？日々の介護の不安や悩みなど同じ悩みを持つ人や介護経験のある方々と語り合うことで日々の不安を解消し、気持ちをリフレッシュしましょう。

開催日：2月27日(木) 13:30～15:00
申込先：045-750-5411(窓口でも受付ます)

申込み不要 参加費無料

【第9回】かがやきライフ講座 <<成年後見制度ってなあに？>>

後見人さんの活動からみた成年後見制度の実際をお話いただきます。 開催日：2月25日(火) 時間：13時30分～15時
講師：特定非営利法人 後見つぼみ 参加費：無料
1月25日(土)～申込受付開始 申込先：045-750-5411 場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

～ ボランティアさんを募集しています ～

高齢者向け体操講座のお手伝い 募集先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

高齢者の方を対象とした健康体操事業のボランティアさんを募集しています。活動の内容は開始前の受付や終了後の後片付けなどのお手伝いです。受付のお手伝いのあとは参加者の皆さんと一緒に体操をしていただきます。

日時：毎週木曜日 時間：13時～15時 担当：森田(地域交流) 045-750-5411

広報誌制作ボランティアさん募集 募集先：屏風ヶ浦地区社会福祉協議会

屏風ヶ浦地区社協では、現在発行している広報誌のリニューアルを検討しており、そこで地区内の方で制作協力していただけるボランティアを募集しています。誌面作りにご協力いただける方のご応募お待ちしております。

活動費お支払いします



お問い合わせ、応募用QRコード



◇ 催し物のご案内 ◇
2月



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------|-----------------------|---|---|---|----------------------|--------------|
| | | | | | | 1 すまいる体操 |
| 2 | 3 健康サポート 体操 | 4 | 5 リズムに乗って いきいき エクササイズ | 6 ・子育て相談 ・プラチナ体操 | 7 親子でにこに こ!! | 8 |
| 9 認知症サポ ーター養成講座 | 10 おんぷの輪♪ | 11 休館日 | 12 はじめての 色鉛筆画講座 | 13 ・子育て相談 ・プラチナ体操 | 14 多目的ホール 開放デー | 15 すまいる体操 |
| 16 | 17 コロボックル の音あそび | 18 | 19 ・あかちゃん教 室 ・行政書士によ る個別相談会 | 20 ・子育て相談 ・プラチナ体操 | 21 サロン梅の里 | 22 |
| 23 | 24 | 25 ・0歳・1歳・2 歳みんな一 緒にあそぼ ~!! ・かがやきライ フ講座 | 26 はじめての 色鉛筆画講座 | 27 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつど い | 28 | |

◀ 2月・3月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

3月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|-------------------|-----------|--------------------------------|---|----------------------|--------------|
| | | | | | | 1 すまいる体操 |
| 2 コロボックル の音あそび | 3 健康サポート 体操 | 4 | 5 リズムに乗って いきいき エクササイズ | 6 ・子育て相談 ・プラチナ体操 | 7 親子でにこに こ!! | 8 |
| 9 | 10 おんぷの輪♪ | 11 休館日 | 12 はじめての 色鉛筆画講座 | 13 ・子育て相談 ・プラチナ体操 | 14 多目的ホール 開放デー | 15 すまいる体操 |
| 16 | 17 | 18 | 19 あかちゃん教 室 | 20 プラチナ体操 | 21 サロン梅の里 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 はじめての 色鉛筆画講座 | 27 ・子育て相談 ・プラチナ体操 ・介護者のつど い | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

☆ 参加者募集のご案内 ☆

0歳・1歳・2歳のみんな
一緒にあそぼう~!!

親子でにこにこ!!

リズムに乗って
いきいきエクササイズ

バルーンアートや人形劇、手遊び
など、みんなで楽しい時間をすご
しましょう。地域の主任児童委員
のみなさんがみんなに会いに来て
くれますよ!

開催日：2月25日(火)

時間：10:00~11:00

対象：0歳~2歳未満就園児の親子

定員：15組(先着順)

参加費：無料

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

持ち物：飲み物(水分補給)

主催：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

共催：主任児童委員会

協力：磯子・汐見台・屏風ヶ浦地区
子育て支援連絡会

お申込みはこちらから ▶

音楽に合わせて体を動かしたり、と
んだり跳ねたり、パラバルーンで
あそんだり親子のコミュニケー
ションタイムを楽しみましょう。

開催日：3月7日(月)

時間：10:00~11:00

対象：歩きはじめ~
未就園児の親子

定員：12組(先着順)

参加費：300円

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

持ち物：上履き(靴下でも可)

2月1日(土) 申込受付開始

お申込みはこちらから ▶

いつまでも元気に動ける身体づく
りを目指し、様々な要素を取り入
れたエクササイズを音楽のリズム
に合わせて行います。

開催日：3月5日(水)

時間：10:00~11:00

対象：地域の方

定員：12名(先着順)

参加費：300円

場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

持ち物：上履き・バスタオル

2月1日(土) 申込受付開始

申込先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話：045-750-5411

★ 地域の活動紹介 ★ 中原自治会【中原自治会館太陽光発電装置完成式】

12月14日(土)、「中原自治会館太陽光発電装置完成式」が高橋磯子区長はじめ磯子区役所、横浜市役所、市岡屏風浦小学校校長、中原自治会こども会のみなさんや地域住民の方々が大勢参加し執り行われました。金子中原自治会会長よりこれまでの経緯の話、堀市民局担当課長より脱炭素化推進事業についての話のあとはドローンで撮影された自治会館の映像が写しだされました。そして実際に災害で停電してしまったことを想定した通電式が行われました。そのあと金子自治会会長から電気の使用量や太陽光発電で発電された電力量を時間を追ってみることが出来るグラフを使用して日々の電気の動きをわかりやすく説明をして下さいました。子どもたちが将来安心して暮らせる地球環境のことを真剣に考えていきたいと話されました。

完成式終了後は、中原自治会菜園で大根の収穫祭が行われ青々とした葉っぱの瑞々しい大根を参加者一人ひとりが自分で収穫をし、お土産に持って帰りました。大根を上手に抜いて土のついた大根を見た時の子ども達やご高齢の方の笑顔がとても印象的な収穫祭でした。



* 貸室利用案内 *

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17
TEL:045-750-5411

<休館日> 毎月第2火曜日
年末年始 12/29~1/3
<アクセス> 屏風浦駅より徒歩5分

<URL> 月曜日~土曜日 ※18時~21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html