

地域交流からのお知らせ

参加者募集中!

みんなでチャレンジ

～クリスマスケーキ作り～

日時 12月9日(日) 10:00～12:30
 場所 中屋敷地域ケアプラザ
 対象 小学生 12名
 参加費 700円
 持ち物 エプロン・三角巾・うわばき

親子でぎゅーっ!とスキニッupp

～ケアプラザと保育園の合同育児講座～

日時 12月20日(木) 10:00～11:30
 場所 中屋敷地域ケアプラザ
 対象 2歳から就学前のお子さんと保護者
 30組 先着順
 受付開始 11月26日(月) 10時～

共催：中屋敷保育園・細谷戸保育園

お申し込みは下記連絡先をお願いします



『ママリフレッシュ』
 子育て中のお母さんのヨガ
 (保育付)



『みんなでチャレンジ』
 小学生のお菓子作り



みんなの事業も開催しました



地区センターと共催事業
 『親子で体操』
 体育館でのひびと...

編集後記

最近のマイブームはグリーンスムージーを毎朝摂ることです。葉野菜とフルーツと水で作ったジュースですが、ビタミン・ミネラル・酵素の作用で美肌と太りにくい体を作るそうです。3か月後が楽しみです。(笑)(後藤)

◆お問合せ・お申込み◆
 中屋敷地域ケアプラザ
 電話 045-303-8100
 FAX 045-303-8111

ケアプラザ通信

ウオーカー

No.60

平成24年もみじ号
 横浜市 中屋敷地域ケアプラザ

〒246-0004

横浜市 瀬谷区 中屋敷 2-18-6

TEL (045) 303-8100

FAX (045) 303-8111

福祉専用ダイヤル (045) 303-8899



地域の広場

～配食サービスさんの紹介～

かしわ会

『配食サービスかしわ会』は平成11年10月に立ち上がりました。

瀬谷北部地区・本郷地区・細谷戸地区の一部を対象にまごころをこめた手作り弁当を配達しています。

第5週を除く毎週水曜日、ケアプラザの館内はおいしそうな香りが広がっています。10人ぐらいのボランティアさんが60食のお弁当を作ります。内容はボリュームがあって彩りよく、栄養満点です。

ボランティアさんにやっていて良かったことは?と尋ねると、

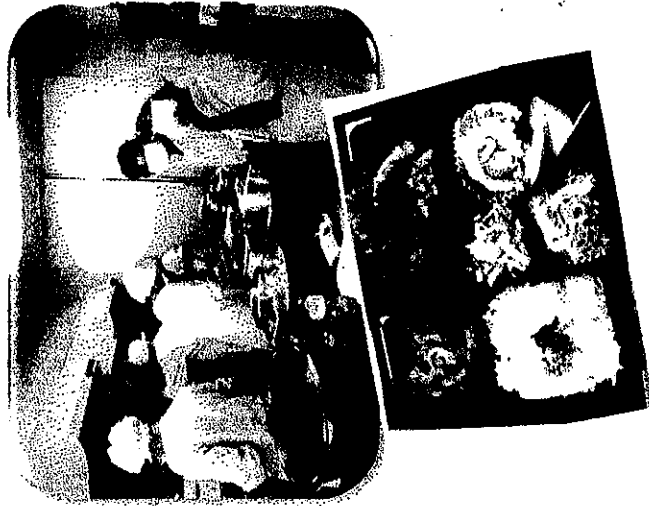
『気の合う仲間とおしゃべりしながら

できるのが楽しい』

『ストレスが解消される』

と話していました。

なるほど、どおりで皆さんいい顔をされているはずですね!



『配食サービス』とは、ひとり暮らし、高齢者世帯、体の不自由な方等、調理が困難な高齢者を対象にお弁当を調理・配達するボランティア活動をいいます。少しでも高齢者にとって明るく住みよい地域にするためにひとり一人に声をかけて、安全確認と見守りを行い利用者さんとの交流を深めています。

火曜の会

『配食サービス火曜の会』は平成14年11月に

立ちあげられました。

第5週を除く毎週火曜日に相沢地区を対象に活動しています。

ボランティアさんは全員で55人。1回の活動は調理10人、配達5人で行い、会長・副会長は毎回参加、ボランティアさんは毎回変わります。

『利用者さんがお弁当を楽しみに待っていてくれることが嬉しい』と話してくれました。



仲間とのおしゃべりも楽しそう



ピラティス講座



日時・・・H24.12.7(金)
 10:00~12:00
 H24.12.15(土)
 10:00~11:30
 場所・・・中屋敷地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象・・・瀬谷区在住65歳以上の方
 申込期間・・・H24.11.1~H24.12.3
 参加費・・・無料
 持ち物・・・動きやすい服装・飲み物・タオル

ピラティスってどんなことをするの？

中屋敷地域ケアプラザ

床に横になる姿勢が主の体操です。激しい動きがあまりなく、体幹を動かすので汗がじんわりと出て、体にこたえがなくなります。筋肉をゆっくり伸ばして使うことで全身がバランスポーズよく鍛えられ姿勢が良くなり動きがスムーズになります。

地域包括支援センター

担当 原・川村

TEL 045-303-8100

FAX 045-303-8111

若い仕度講座 盛り上がりました

9月15日・10月26日の2回で『若い仕度講座』を開催しました。参加者は1回40名前後。内容は認知症にならないための生活習慣や、講師自身の介護体験をもとに語り、参加者は深くうなずいたり、熱心にメモを取るなど講師の話に引き込まれていた様子が見られました。



熱心に耳を傾ける受講者

講師の体験談に引き込まれる

けあまね通信

シヨーステイとは・・・

要介護者が施設に期間限定で短期間入所し、日常生活のお世話や機能訓練などを受けられることのできる介護サービスです。

特別養護

老人ホーム

グループホーム

認知症の診断をうけている方

老人保健施設

・リハビリ施設
 ・看護師常駐
 ・健康診断書の提出

シヨーステイ

その他

有料老人ホーム

お申込みは・・・

3か月前（施設により2か月前）から可能です。利用者の皆さんからは「希望した日程が取れない」「利用したいときに利用できない」などの声もお聞きします。特にお盆、GW、年末年始などは希望が多く、受付開始日にはすくなくいっぱいになってしまいます。体調や予定変更など予約がキャンセルされ、利用できる場合もありますので、まずは担当ケアマネジャーへご相談ください。

デイサービス通信



中屋敷オールスターズ 役者ぞろい！？

新舞踏を皆で踊りました

「相模アンサンブル」さんによる演奏にうっとり

9月17日の敬老の日から『敬老週間』と題して、日替わりでボランティアさんによる慰問公演を楽しみました。歌や踊り、楽器演奏などの演目で、ボランティアさんには1週間にわたり盛り上げていただきました。デイサービスの職員も「中屋敷オールスターズ」として一芸を披露させていただきました。



五入れに夢中！



『パタパタ風船ゲーム』にも熱が入ります

10月18日・19日の2日間、デイサービスでは毎年恒例の秋の運動会を開催しました。玉入れやパン食い競争などの競技で“運動の秋”を楽しみました！