

若葉台地域ケアプラザ*だより

2024年4月1日発行 (第98号)

社会福祉法人 創生会
横浜市若葉台地域ケアプラザ
横浜市旭区若葉台 4-16-1
045 (923) 8831
発行責任者 池田 智恵子

【介護保険や生活に関するご相談をお受けしています】

地域包括支援センターで相談をお受けしています。まずはお電話で予約をお取りください。
(相談窓口 045-923-8833)

※オンラインによる相談にも対応しています。ご希望の方は当施設ホームページのお問合せフォームからメールにてご相談ください。



横浜市若葉台地域ケアプラザ運営情報

開館時間: 平日・土曜9時～21時 日曜・祝日9時～17時
相談18時(日・祝17時)までとなります。開館時間外のお電話による相談は、横浜市が設置する「看護師等が対応するコールセンター」に転送されます。

休館日: 年末年始(12/29～1/3)

ホームページ QR コードはこちら→
または「横浜市若葉台地域ケアプラザ」で検索



若葉台地域ケアプラザは開設25周年を迎えました

横浜市若葉台地域ケアプラザは 25 周年を迎えました。平成 11 年に若葉台地域の皆様の福祉保健の拠点として横浜市によって設置され、横浜市の指定を受けた社会福祉法人創生会が運営してきました。

介護などの総合相談の窓口となる地域包括支援センター事業、地域活動交流事業、生活支援体制整備事業、そして介護保険の認定を受けた方の生活を支援する居宅介護支援事業及び通所介護サービス事業を実施しています。様々な専門職種が協力し、若葉台地域に暮らす皆様がより健やかに生活できるように努めて参ります。

所長 池田 智恵子

新人職員紹介

地域包括支援センター
主任ケアマネジャー
見上 恵美子



2月21日に若葉台地域ケアプラザに入職いたしました。明るく楽しくをモットーに、皆様とお会いできる事を楽しみにしております。



「地域活動を考えよう～これからの居場所で大切なことPart2～」開催

1/31(水)に(公財)ダイヤ高齢社会研究財団 澤岡詩野氏をお招きし、講座を開催しました。8月には「『ゆるやかなつながり』の持つ意味」について話し合い、継続して話し合いたいという参加者の要望により今回の講座を企画しました。「『ゆるやかなつながり』の生まれる居場所に求められるポイント」について講師からお話しを伺い、意見交換を行いました。高齢化等による地域の変化に合わせ、これまでの居場所や担い手の在り方も変化することを前提に自分たちで何ができるか考える機会となりました。



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは認知症について正しく理解し認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。1人でも多くの方に、認知症の人や家族を支える担い手となっていただければと思います。ぜひご参加ください！

日時：4月24日(水) 13:30~15:00

内容：認知症の理解や支援、接し方など

対象：原則18歳以上の若葉台地域在住の方

定員：20名(先着順) 参加費：無料

持ち物：履き物・筆記用具

申込：電話または来館にて受付中

※受講後に認知症サポーターカードをお渡しします

介護者のつどい

介護者のつどいでは3月9日に講師の方をお招きし、「高齢者施設の上手な活用法」の講座と懇談会を開催しました。高齢者施設の種類や費用、選ぶポイントなどを教えていただき、懇談会では講師を交え参加者同士も交流する機会となりました。

介護者のつどいは奇数月に開催しています。お気軽にご参加ください！

日時：5月11日(土) 13:30~14:30

内容：懇談会 参加費：無料

対象：介護をされている方・介護経験のある方など

※申し込み不要、直接ケアプラザへお越しください

保健活動推進員会共催 講演会

『介護疲れで笑顔が消えていませんか？』 実施の報告

保健活動推進員会と共催で3月7日に講演会を開催しました。『認知症の人と家族の会世話人』の三橋良博氏を講師としてお招きし、介護を経験した家族としての思いや気づきなどを講演いただきました。一人で抱え込まずに誰かに相談すること、ご自分の体調を気遣うことも大切など様々なことを教えていただきました。

けあぶらカフェいこい

けあぶらカフェいこいは、だれでも気軽に話し相談できる憩いの場です！美味しいコーヒーやお茶などを飲みながら、おしゃべりしませんか？認知症の方とその家族など、どなたでも自由に参加できます。直接会場にお越しください！



日時：4月14日(日)・5月12日(日)
13:30~15:00

参加費：100円

(飲み物お代わり自由・お菓子付き)

ケアプラザでは地域の団体やサークルにお部屋を貸し出しています！

地域ケアプラザには大小さまざまなお部屋があります。これらのお部屋は、地域に住んでいる方で構成され自身の健康や地域の福祉のために活動されている団体であれば、無料(または有料)でご利用いただけます。利用には登録や手続きが必要です。詳細はお問合せください。



多目的ホール



ボランティアルーム



地域ケアルーム



調理室

GOGO 健康講座！～2024～

足の筋力アップ・歩く姿勢の改善に重点を置いた、立って行う体操をメインとした毎月1回通年開催の講座です！



日時：毎月第2火曜日 10:30～11:30

講師：松永 恵美子 氏

対象：若葉台在住の65歳以上の方で1時間立って体操ができる方

参加費：無料 定員：22名(抽選)

申込：4/1(月)11:00～4/5(金)15:00

来館にて受付

※抽選結果は4/6(土)館内及びホームページに掲載

男性のための GOGO 健康講座

男性のみが参加できる体操を中心とした栄養・口腔ケアを組み込んだ



毎月1回通年開催の講座です！

日時：毎月第3火曜日 15:00～16:00

講師：金子 景子 氏 他

対象：若葉台在住の65歳以上の男性の方

参加費：無料 定員：18名(先着順)

申込：4/5(金)11:00より来館にて受付

～日頃から腰痛予防！～

座位で行う簡単体操講座

テレビを見ながらできるゆっくりとした体操です。子育て中の方、介護中の方、どなたでも！奮ってお申込みください！

日時：5月18日(土)10:30～11:30

対象：若葉台近隣に在住の方

講師：村上陽児氏

按摩マッサージ指圧師、はり・きゅう師、
太極拳ゆったり体操サポーター

費用：200円 定員：20名(抽選)

持ち物：タオル、水分、動きやすい服装、上履き

申込：5/1(水)11:00～5/10(金)15:00

電話または来館にて受付

※腰痛の予防を目的とした体操です。

すでに痛みが強く、現在整形外科等

で治療中の方は申込できません。



男性のための井戸端会議

日頃の生活や気になることを参加者同士で話しています。参加をご希望の方はお気軽にお問合せください。

日時：毎月第3火曜日 13:00～14:00

(4/16、5/21、6/18)

事業案内(問合せ・申込み☎923-8831)

※各事業とも入館には上履きが必要です

若葉台地区センター共催 横浜国大吹奏楽団コンサート

ケアプラザと地区センターから元気を届けます！

日時：5月25日(土)13:30～14:30

開場 13:00※早めの来館不可

会場：若葉台地区センター体育室

費用：無料 定員：150名(抽選)

持ち物：参加券、上履き、靴袋

※履き替えが難しい方は当日お申し出ください。

申込：5/6(月)11:00～5/15(水)15:00

若葉台ケアプラザ ☎923-8831

若葉台地区センター☎921-2213

いずれかに電話または来館にてお申込みください

※4名まで1口で申込可、ただし全員の電話番号が必要

抽選結果5/17(金)から館内及びホームページに掲載

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

日時：6月26日(水)10:30～11:30

対象：横浜市民で介護保険証をお持ちの65歳以上の方(ボランティア未経験の方歓迎)

申込：6/19(水)15:00まで

電話または来館にて受付

(締切が過ぎてもご相談ください)



みんなのサロン もぐもぐ



心に病がある方のためのサロンです。ボランティアさんと一緒に楽しく工作やお花見散策などを行っています。

初めて参加をされる方は事前にお問合せください。

日時：原則第1火曜日 13:30～15:30

参加費：200円 (4/2、5/7、6/4)

らくだ新聞

2024年春号

若葉台地域ケアプラザ
デイサービス



オンライン

交流会

若葉台特別支援学校と地域の合唱グループの交流に、オンラインでデイサービスも参加させていただきました。皆で鈴を鳴らしたり、手を振ったり、一体感が生まれた素敵で貴重な体験でした 🍓



雛祭りメニュー：
好評だった
うなぎの押し寿司・
あんかけ豆腐 🍓

お雛様の前で 🍓
お淑やかな方々

ひ
な
祭
り



春の手作りレクリエーション



振ると鈴が爽やかに鳴る♪
『鈴なり苺とイースターラビット(ウサギのカップ)のペーパークラフト』 🍓 🍓 🍓



書道



一枚に集中し真摯に取り組む、美しい姿勢が素敵です 🍓



昼下がりのオセロ対決 🍓

初詣



身代わり不動尊にて：今回は4年分の祈願を 🍓