

若葉台地域ケアプラザ*だより

2024年7月1日発行 (第99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

若葉台地域ケアプラザだよりの配布について

平素より若葉台地域ケアプラザだよりをご覧いただきありがとうございます。この度若葉台地域ケアプラザでは地域内に幅広く福祉・保健の情報をお届けするため、郵便ポストにチラシ投函をお断りされる旨を表示している住戸についても、紙面を配布させていただくことにしました。何卒ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

横浜市若葉台地域ケアプラザ 所長 池田 智恵子

若葉台地域ケアプラザって・・・

介護や高齢の方のための施設というイメージ・・・？

それだけじゃないんです！



地域ケアプラザは**高齢者**のこと、**障害者**のことだけでなく、**子どものことや子育て中の方**の相談もお受けしています。必要な地域の活動や専門機関にお繋ぎするとともに、地域の中で日々の生活を安心して送れるように寄り添い考えます。ぜひ皆様の声をお聞かせください！



若葉台地域ケアプラザ
ホームページ➡



7月1日より 平日・土曜日の閉館時間に一部変更があります！

夜間帯(18:00~21:00)に

貸館予約が入っている日 → 21:00 閉館

★貸館予約が入っていない日 → 18:00 閉館

夜間帯のお部屋の予約は、前月13日以降行えません。

閉館時間のカレンダーを前月末までに館内及びホームページにて掲示します。

詳細は【地域活動交流】までお問合せください。



フレ！フレ！フレイル予防！

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

フレイルとは、年齢を重ねたり、病気になったりすることで、体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。フレイルは、「健康」と「要介護状態」の“中間の状態”であり、早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。からだ・こころ・認知機能等の小さな変化や、社会生活面（外出、人や社会とのつながり）での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合ってフレイルに至ります。



フレイル予防は、小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱：運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に習慣化することが大切です。まずは、運動、栄養など1つの要素から、取り組みやすいものから日常生活に取り入れてみましょう！ケアプラザでもフレイル予防のリーフレットを配架しております、ぜひお手にとってご覧ください。

認知症サポーター養成講座を開催しました！

4月24日に『旭区ひまわりの会』にご協力いただき、認知症サポーター養成講座を開催しました！『旭区ひまわりの会』は認知症への理解を深めることを目的に活動されているボランティア団体です。講座には16名が参加、家族の介護やデイサービスで認知症の方と関わりを持った方の体験談は具体的で接し方について多くの事を学ぶ機会になったなどの感想がありました。認知症サポーター養成講座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る応援者を養成する講座です。1人でも多くの方に応援者になっていただけるよう今後も開催していきますので、ご参加ください！



若葉台中学校 地域交流日に参加しました



1年生には、認知症という病気について理解を深められるよう認知症サポーター養成講座を実施しました。講話や寸劇を通して、認知症になっても住みやすい地域について生徒の皆さんと一緒に考えることができました。

3年生には「地域の中のわたし」というテーマで講話を行いました。北自治会会長笠原恭子さんをお招きし、日頃の活動の中で感じていることや中学生へのメッセージを伝えていただきました。また生徒の皆さんからも地域への思いを伝えてもらうことができました。



令和6年10月6日(日) みんなで楽しもう！けあぷら秋フェス開催！ (貸館利用団体発表、お花・雑貨等販売、障害関係活動展示)

お花販売の補助をしてくれるボランティアを募集します。(当日午後3時間程度)

興味のある方はご連絡ください！(923-8831 担当：関)



★介護予防講座★

①GOGO 栄養講座！



「口と栄養の“おいしい”関係」
日 時：7月24日(水) 14:00～15:30
講 師：横浜旭中央総合病院 管理栄養士
対 象：若葉台在住の65歳以上の方
参加費：無料 定員：40名(先着順)
申 込：7/2(火)11:00より
電話または来館にて受付

②GOGO 口腔チェック

「元気に食べてオーラルフレイル予防」
咀嚼チェックガムで自分の咀嚼能力を知ろう！
参加者には歯ブラシをプレゼントします。
日 時：8月8日(木)10:30～11:30
講 師：旭区在宅歯科医療連携室 歯科衛生士
対 象：若葉台在住の65歳以上の方
参加費：無料 定員：20名(先着順)
申 込：7/8(月)11:00より
電話または来館にて受付

横浜市若葉台地域ケアフラザ

けあぷら体操

日 時：令和6年8月～11月分
(4か月ごとに募集)



原則隔週月曜日(2週間に1度)
午前・午後の部いずれか
午前の部・・・10:30～11:30
午後の部・・・13:30～14:30
対象者：若葉台在住の75歳以上の方
ご自身で歩いて来館できる方
肘掛けがない椅子で、座位を保てる方
参加費：300円
定 員：各回20名※申込多数の場合は抽選
申 込：7/8(月)11:00～7/15(月)15:00
来館にて受付 (抽選7/16)

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
(7/16、8/20、9/17)

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

けあぷらカフェ いこい

けあぷらカフェいこいは、だれでも気軽に話し相談できる憩いの場です！申込は不要。直接会場へお越しください。

日 時：7月14日(日)・9月8日(日)
13:30～15:00(8月は休み)
参加費：100円(飲み物お代わり自由・お菓子付き)



介護者のつどい

介護をされている方、介護経験のある方、介護に関心がある方が対象。情報交換や交流の場です。原則奇数月に開催しています。

〇7月13日(土)13:30～14:30

内容：懇談会 予約不要・直接お越しください。

「介護保険でレンタルできる杖や
車椅子の種類・選び方」

〇9月20日(金)13:30～15:00

内 容：講義・懇談会

講 師：(株)フロンティア 中丸 進一 氏

参加費：無料 定員10名(先着順)

持ち物：上履き・筆記用具



申 込：8/2(金)11:00から電話または来館にて受付

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。工作やお花見散策などを行っています。初めて参加される方は事前にお問合せください。

日 時：(原則)毎月第1火曜日 13:30～15:30

参加費：200円 (7/2、8/6、9/3)

写経で心を穏やかに

日 時：9月29日(日) 10:00～11:30

講 師：諏訪 和城氏

(旭区生涯学習アドバイザー・毎日書道会会員)

対 象：若葉台近隣に在住の方

定 員：15名(先着順)

参加費：200円(教材費込み)

持ち物：上履き(使用したい筆があればお持ちください。)

申 込：9/9(月)11:00～9/20(金)15:00

電話または来館にて受付



らくだ新聞

2024年夏号

若葉台地域ケアプラザ デイサービス

「新しい仲間を迎えました」



うさぎさんぼ中。



新しい仲間

の正体はウサギです！

名前は投票で『フク』

に決定！福が来る様に、

と。大好きな牧草をモリ

モリ食べて、すくすく育っ

ています☆ ご利用者が

「私の彼氏よ♪」と、笑顔で会いに来

られます。職員もご利用者と一緒に癒

されています



6月の手作りレクリエーション
『カラフル傘のペーパークラフト』



麻雀



～デイサービスの厨房・調理スタッフ募集～
週2日～勤務OKです、お待ちしております！
(045)923-8831 担当：池田

