

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 10月号
令和元年10月発行 第115号

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054
横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階

〈発行責任者〉

福本 修平
Tel 045-834-3141

港南台福祉ネットワーク



「地域でいつまでも元気に暮らしたい！」
「困ったときはお互いさま」を合言葉に！
私もいつかは支えられるかも・・・
今は支えることで私も元気に過ごせる。



今年4月からスタートした住民同士による助け合い活動「港南台福祉ネットワーク」では登録ボランティアさんが20名、活動件数は38件になりました。(9月末現在)
この取組は、港南台社会福祉協議会が中心となり、港南台地域ケアプラザがボランティアさんを募集するとともに、包括支援センター、ケアマネジャー、民生委員さんからの活動依頼を受け付けています。



1年分のゴミが溜まった部屋。地域の民生委員さんも協力！電球も切れていたため交換！1時間半で作業完了！

Aさん 男性 50代/一人暮らし ※ご本人様の承諾を得て報告させていただいております。

二年前に病気で片麻痺となりリハビリを重ね一年前に自宅へ戻られた。「自分でできることは自分で」と頑張ってきた。杖歩行でやや不安定なため荷物を片手で持つことは難しく、買ったものはリュックに背負っていました。

ある時、買物帰りに転倒して起き上がれず、一時間後に通りかかった人に助けられました。以来、ゴミ捨てができなくなり「どうにかして欲しい」と病院の相談員さんへ相談され、包括支援センターに連絡が入りました。

ボランティアコーディネーターが訪問すると、およそ一年分のゴミに部屋が埋め尽くされ、定期的なゴミ出しの支援活動に入る前の大掃除が必要と、総勢9名のボランティアさんが参加しました。これが福祉ネットワークの初めての活動となりました。

※本当に困った時に「困っています」となかなか言えない人もいます。本当に困った時は、我慢せず…ご近所に頼める人がいると良いですね。福祉ネットワークは、声をかけあい、顔がつながり、支え合う。そんなお互いさまを増やす取組を進めています。

講座等のご案内

※受付開始日は原則 2 か月前の同日になります。

港南台地域ケアプラザ ☎834-3141



ケアプラフェスタ2019特別講演 「令和を認知症とともに生きる港南台」

日時：令和元年10月16日（木）
13:00～14:00



会場：港南台バース
ドゥファッションプラザ

講師：港南台内科クリニック 篠田 和明 先生
内容：毎月第2火曜日に開催している「ほっと
カフェ」の特別版です。

※事前申込不要。直接会場にお越しください。

蓄音機音楽鑑賞会 「横浜の歌 特集」

日時：令和元年10月16日（木）
14:30～15:30



会場：港南台バース
ドゥファッションプラザ

ご案内：八木 義之 氏
内容：奇数月の第4土曜日に開催している「蓄
音機音楽鑑賞会」の特別版です。

※事前申込不要。直接会場にお越しください。

ほっとセミナー 「ワクチンって打ったほうがよいの？」

日時：令和元年10月29日（火）
13:30～15:00



会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：港南台内科クリニック 篠田 和明 先生
定員：先着30名

内容：インフルエンザや肺炎球菌、带状疱疹な
ど、様々なワクチンについて、その種類
や有効性をお話します。

南部病院健康教室 「認知症を知るー認知症は予防できますか？」

日時：令和元年11月2日（土）
14:00～15:30



会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：南部病院 神経内科
主任部長代行 中江 啓晴 先生

定員：先着50名
内容：人口の高齢化に伴い増加している認知症
について、その予防の可能性を含めて
お話します。

港南台防災を考える会 「防災訓練の報告会」

日時：令和元年11月5日（火）
18:00～19:30



会場：港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー

アドバイザー：港南台消防出張所、南部病院
定員：先着20名

内容：地域防災拠点や病院、福祉施設、福祉避
難所等の防災訓練の報告会をします。

歯のほのぼの相談室 特別版 「あなたのお口濁っていませんか？」

日時：令和元年11月9日（土）
14:00～16:00



会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：南部病院 歯科衛生士

定員：先着15名
持ち物：普段お使いの歯みがき道具・タオル
（歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス）

内容：ドライマウスの症状や原因を知り、唾
液量のチェック方法など体験します。



※ 当日、やむを得ず遅れたり欠席される時は、予めご連絡ください。
連絡がない場合や開始時刻に遅れた場合、受講できないことがあります。

地域のお知らせ

音フェスタ港南台 2019



日時：令和元年10月20日（日）12:30 開場 13:00 開演

会場：港南台ひの特別支援学校 多機能ホール ※入場無料

出演：Erba～エルバ～（ハンドベル）、コールはまなす（女声合唱）、
太鼓集団 荒武者（和太鼓）、そうと仲間たち（手話コーラスとマリimba演奏）
なかむら しげこ（シャンソン）、K' s Factory（ゴスペル&ポップス）

主催：音フェスタ港南台開催委員会



～ふるさと港南台に想いを寄せて～

お知らせ ケアフェアフェスタ 2019

「港南台社会福祉協議会コーナー」

日時：10月16日（水）10:00～18:00

場所：港南台バース ドゥファッションプラザ

内容：「港南台社会福祉協議会」の地域での取組紹介
ほか「港南台福祉ネットワーク」からはボラン
ティアさんの募集も同時に行います。

港南台社会福祉協議会
事務局長 大和田 高道さん
*港南台福祉ネットワーク
ボランティアコーディネーター
福島県いわき市出身
（港南台在住歴34年）

故郷は自然豊かなところで、子どもの頃はベーゴマ遊びと夏の川遊びが思い出されます。私が小学校低学年くらいの頃は、近所にガキ大将みたいな人がいて、今思うと安全に遊べるよう面倒を見てくれていたんですね。

学校を卒業して国家公務員の仕事に就き、大阪、東京、福島と転勤も多く、横浜へ転勤になった時は千葉に暮らしていたのですが、横浜に移住（当時は公務員住宅）し現在に至ります。三人の子どもも育ち、定年を迎える頃、地域の自治会よりスポーツ推進委員（当時の体育指導委員）を任せられ10年間ほど関わりました。活動を通じて人脈が広がり、港南台社会福祉協議会の役員として関わることになりました。

今年の4月にスタートした住民同士の助け合い活動「港南台福祉ネットワーク」の活動を通じて“こんなちょっとしたこと”で困っている人がいることを知り、短時間の活動でも喜んでもらえることが嬉しいのと、将来の自分への投資なのかなと考えることもあります。助けることで助けられる人の気持ちもわかるようになりました。

認知症、障がいのある方など福祉への関心も強くなり、誰でも普通に生活できる街であってほしいと思うようになりました。地域の方に年1日でも、1時間でも活動に協力してもらえれば嬉しいし、また、福祉ネットワークが港南台の街の魅力につながればもっと嬉しいです。

ケアプラザカレンダー (9/29~11/2)

～施設点検のお知らせ～
10月21日は「施設点検日」のため、
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ゆらりん ころりん (10:00～) みち草 (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45～ 二部 14:30～	イオン相談会 (10:00～) ぺんぺん草の会 (10:30～)	とまと こども食堂 (16:00～) 食事 17:30～	南部病院 健康教室 (14:00～)
10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
	歯科相談 (14:30～)	ほっとカフェ 港南台 (13:00～)	ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:30～)	介護者のつどい 施設見学会 ※13:30 発	国際交流 学習支援 (13:00～)
10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19
		音楽のひろば (13:30～)	ケアプラ フェスタ (10:00～) ※港南台バース さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45～ 二部 14:30～	ぺんぺん草の会 (10:30～)	赤ちゃんの タッチケア 講習会 (10:00～) 青年学級 ないとくるーず (18:00～)	うたカフェ 一部 11:00～ 二部 14:00～ ※事前予約制
10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25	10/26
	施設点検日		そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い! らくかい (10:00～)	国際交流 学習支援 (13:00～)
10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	11/1	11/2
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯科相談 (14:30～)	ほっとセミナー (13:30～)	港南福祉ホーム 製品販売 (12:30～)		とまと こども食堂 (16:00～) 食事 17:30～	南部病院 健康教室 (14:00～)

ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービス
や高齢者サロン、子育てや障がい者支援サー
クルなどにおいて、運営をお手伝いしてい
ただけるボランティアさんを募集しています。

お問合せは、港南台地域ケアプラザへ
☎045-834-3141

榎原・多田まで

