

プラザ便り

横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 11月号
令和元年11月発行 第116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



福祉避難所の開設訓練！

～港南台第二小学校地域防災拠点と合同訓練～

10月6日（日）港南台地域ケアプラザでは福祉避難所の開設訓練を港南台第二小学校地域防災拠点の防災訓練と合同で実施しました。

訓練は震度6弱の地震発生を想定し、ケアプラザ屋内外の被害状況を確認後に情報を集約し区役所へ連絡します。そして、停電等ライフラインが途絶えた想定により簡易トイレを設置し、区災害本部・援護班より福祉避難所の開設と要援護者の受入要請を地域防災拠点とデジタルランシーバーで行いました。最後に要援護者22人が搬送され、避難者カードを確認し、バイタルチェックを行い受け入れました。車いすを使用した搬送訓練では、ケアプラザの車いす2台と、自治会で所有する車いすの併せて3台を使いました。

今後、いっとき避難場所から地域防災拠点までの搬送にも必要になることが想定されるため、訓練終了後の全体研修で各自治会での所有をご検討いただくようお願いしました。



ガス漏れ等の
ライフラインの確認

外壁ひび割れ等の
目視確認

災害本部（区役所）や
地域防災拠点との通信訓練

ライフラインがアウト
簡易トイレの組み立て



地域住民の協力により
車いす搬送訓練

下り坂は
後ろ向きで安全に介助

避難生活は手洗いうがいの
感染症予防も大切！

16ブロックが集まり
全体研修

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



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。



認知症 家族のつどい

日時：令和元年 11 月 21 日（木）
10:30～12:00

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：認知症の人と家族の会
有泉 佳子 氏

定員：先着 15 名

内容：認知症の方を日頃介護されている中での悩みや経験を話し合う場です。



おひとりさまの会 「その時あなたは どうしますか？」

日時：令和元年 11 月 27 日（水）
10:00～11:30

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：港南消防署 救急担当
西山 博之 氏

定員：先着 30 名

内容：災害時に備えた、緊急時の対応についてお話しします。



南部病院健康教室 「関節の痛み～リウマチでしょうか？～」

日時：令和元年12月7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 リウマチ・膠原病内科
医師 大久保 忠信 先生

定員：先着 50 名

内容：関節リウマチとはどんな病気か、関節リウマチを疑う症状は、似たような病気があるのかをお話しします。



介護者のつどい・施設見学会 「特別養護老人ホーム 見学会」

日時：令和元年 12 月 13 日（金）
13:30～15:00 頃

見学場所：陽のあたる丘 MISONO

（住所：栄区鍛冶ヶ谷 2-40-1）

集合場所：港南台地域ケアプラザ 玄関

定員：先着 6 名 ※ケアプラザから送迎あり

内容：特養には多床室、個室、ユニット型個室の 3 つのタイプがあります。ユニット型特養へ見学に行きます。



※ 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。

第14回 港南台チャリティ蚤の市(フリーマーケット)

日時：令和元年11月10日(日) 10:00~15:00

会場：港南台地区センター体育室 ※雨天決行

内容：日用雑貨品、手作り品、食料品、植木、衣類、玩具、
自店の商品、野菜、お菓子類、文具、お弁当などの販売

※「蚤の市」の収益は、社会福祉活動(主に一人暮らし高齢者の方への
食事会や福祉施設への支援など)に使わせていただきます。

主催：港南台社会福祉協議会



~ふるさと港南台に想いを寄せて~

お知らせ 「こもれびカフェ」

日時：毎週月曜日(祝日お休み)

午前 10:00~13:00、午後 12:30~15:30

場所：港南台タウンカフェ(港南台4-17-22-2F)

内容：介護保険の要支援者の方でも安心してご利用
いただけます。健康麻雀、歌声喫茶、折紙など

参加費：昼食付 800円~ *事前お申込みが必要です。

お申込み：045-832-3855(港南台タウンカフェ)



港南台タウンカフェ
スタッフ

こもれびカフェ担当

森田 泰子 さん

埼玉県熊谷市出身

(港南台在勤歴5年)

兵庫県姫路で生まれましたが、高校生の頃に埼玉へ転居したため、ふるさとを訊かれると、どちらにも思い出があり悩むこともあります。結婚して横浜に移り住み、港南区には15年程暮らしています。自宅近くにある、日下地域ケアプラザに子育てサークルで通い始めるようになり「日下わくわくネットワーク」を子育て仲間と立ち上げました。港南区制40周年事業「未来につなぐ子どもの遊びヒアリング集」の作成に関わったことがきっかけとなり、区民企画運営講座「川の学校」や川清掃を行う「笹下川再生プロジェクト」の活動を有志と始め、現在もボランティア活動を続けています。

港南台タウンカフェでは昨年10月より「こもれびカフェ」を開催しています。この事業は、横浜市の介護予防・生活支援サービス補助事業として、介護保険の要支援の方や同事業対象者のご利用を考慮した内容になっています。ここで知り合いになり、色々なつながりが増えていることがとても嬉しいです。更に今年9月より要支援の方にオススメのプログラム(脳トレ体操、クイズ、歌など)を取り入れた、「ひだまりサロン」を最終月曜の午後に始めました。

港南台は高齢の方も増えたと感じる一方で、子育て中のママさんや子どもも多く活気のある街です。人のつながりを大事にしてお手伝いできるといいなと思います。

ケアプラザカレンダー (10/27~11/30)

～施設点検のお知らせ～

11月18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
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~) 歯のほのぼの 相談室 (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~)
11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9
		みち草 (13:30~) 防災を考える会 (18:00~)	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~) べんべん草の会 (10:30~)		国際交流 学習支援 (13:00~) 歯のほのぼの相 談室特別版 (14:00~)
11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
	歯のほのぼの 相談室 (14:30~)	ほっとカフェ 港南台 (13:00~)	ぴよんぴよん (10:00~) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~)	べんべん草の会 (10:30~)	青年学級 ないとくるーず (18:00~)	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23
	施設点検日	音楽のひろば (13:30~)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45~ 二部 14:30~	認知症 家族のつどい (10:30~) べんべん草の会 (10:30~)	お〜い! らくかい (10:00~)	国際交流 学習支援 (13:00~) 蓄音機 音楽鑑賞会 (14:00~)
11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
	赤ちゃん教室 (10:00~) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~) 港南福祉ホーム 製品販売 (12:30~) 歯のほのぼの 相談室 (14:30~)		おひとりさまの 会 (10:00~) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~)	子育て まち育て塾 (10:30~)		

★ユニクロ×横浜明朋高校「服のチカラプロジェクト」のご協力をお願いします！（11月末日まで）
子ども服（赤ちゃん～160cm位）の寄付を募っています。回収箱はケアプラザに設置しています！

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

榊原・多田まで

