

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 1月号
令和2年1月発行 第118号

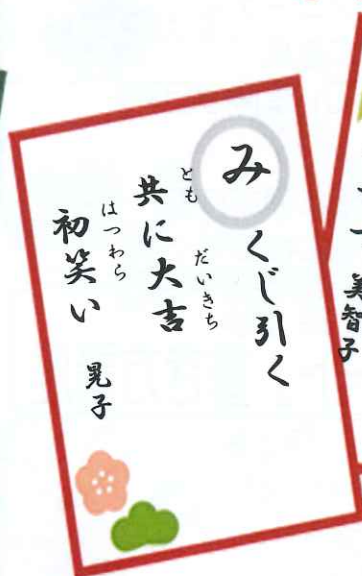
〈発行〉

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

2020 新年おめでとうございます
2020年もよろしく願い申し上げます



ひまわり俳句会



※「ひまわり俳句会」俳句展をギャラリースペースにて開催しております。

明けましておめでとうございます。令和に改まって最初のお正月は
いかがお過ごしですか。

日頃から当ケアプラザを御利用いただき、誠にありがとうございます。
す。昨年は、開設25周年という節目の年でした。地域の皆さまに
愛されての25年であったと、職員一同改めて感謝しております。

さて、本年はオリンピック、パラリンピックが開催されます。この
オリンピック、パラリンピックの精神は、港南台地区の地域福祉保
健計画である「心かよわせ響きあう街 港南台」にも通じるものが
あります。わが街港南台が、誰もが安心して暮らせる街としてこれ
からも発展していくために、当ケアプラザも引き続き地域に根差し、
皆さまと取り組んでまいりますので、よろしく願いいたします

横浜市港南台地域ケアプラザ 所長 福本 修平



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

認知症 家族のつとめ 「医師との座談会」

日時：令和2年1月23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

講師：川崎幸クリニック院長
医師 杉山 孝博 先生

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。



ほっとセミナー 「みなさん!“かかりつけ医”はいますか!？」

日時：令和2年1月28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
医師 篠田 和明 先生

定員：先着 30 名

内容：かかりつけ医がいることで、健康と暮らし
の安心にどうつながるかをお話します。



大好評につき第2弾 「エンディングノート」書き方講座

日時：令和2年1月31日（金）
14:00~15:00

場所：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

定員：先着 30 名 持ち物：筆記用具
内容：大好評につき第2弾を開催します。

新年に気分も新たに取組んでみませ
んか？*無料で港南区版エンディング
ノートをプレゼントします。



南部病院健康教室 「心不全」 ~その症状・検査・治療法について~

日時：令和2年2月1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 循環器内科
医師 猿渡 力 先生

内容：心不全とはどんな病気なのか、わかり
やすくお話します。*先着50名



港南台防災を考える会※先着50名 「減災行動のススメ」

日時：令和2年2月4日（火）
18:00~19:30

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：港南台消防出張所
所長 舟橋 康幸 氏

内容：いざという時の備えに日頃からできるこ
と、発災時に慌てないようにするために、
減災に関する行動をわかりやすくお話し
します。



介護者のつとめ 「グループホーム見学会」

日時：令和2年2月14日（金）
13:30~15:00

見学場所：グループホーム にじいろ港南台
（住所：港南区港南台 7-9-41）

定員：先着6名 *ケアプラザから車でいきます。

内容：令和2年2月港南台第一中学校の近くに
グループホームが開所します。
開所したばかりの施設を車で見学に行
きます。*別途、現地集合も可



※ 当日、やむを得ず遅れら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、受講できない場合がございます。

地域のお知らせ



港南台支えあいネットワーク・拡大定例会

「わが街港南台のいいところ、あぶないところ」



日時：令和2年1月28日（火）18:00～19:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：港南台のいいところ、あぶないところをマップで報告します。

①いいところ、あぶないところマップ / 地域からのヒアリング報告

②お散歩マップ/育美保育園（園児たちとのお散歩からあぶない所を発見！）

定員：先着50名 ※どなたでもご参加いただけます。



～ふるさと港南台に想いを寄せて～

民生委員・児童委員、主任児童委員は地域から推薦され、厚生労働大臣と横浜市長から委嘱を受けています。任期は3年、交代する人も継続する人も、11月30日に任期満了で一斉改選されました。12月から新体制になりましたので新会長をご紹介します。



港南台民生委員・児童委員協議会
会長 斉木 孝子 さん
秋田県森岳出身
港南台在任歴36年

～港南台民生委員・児童委員協議会 新会長のご紹介～

農家の大家族の中で生まれ育ち、家にはいつも人が集まっていた。地域の名士であった祖父の周りには、いつも相談に来られる人がいたのを子ども心に覚えています。先日も親戚の孫から「あの時のおじいちゃんがあって、今の自分があります」と言われるほどで、「人はお互いに助け合って生きていくことが大事」という祖父の言葉を思い出します。私にとっても今があるのは祖父のおかげ、大きな影響を与えてくれた人でした。

昔は、「お年寄りには手を尽くして楽をさせたい」と思っていました。今は、年を重ねても「人の為に役に立っていることが元気になれる、元気の源になる」と感じ、そんなチャンスにつなげることが役割と考えるようになりました。年を重ねて思うことは「思いやりの心」を深める時間を長く頂けて、失敗した経験から得る「思いやり」が、より深められると感じるようになりました。

ある高齢者のお宅を訪問した時に「年を重ねても、心まで老けちゃいけない」という言葉に出会い、とても勉強になりました。また、人生観を考えさせられたことがありました。これからも一日一日を大切に、人との出会いを大切にしていきたいと思います。

ケアプラザカレンダー (12/29~2/1)

～施設点検のお知らせ～
1月20日(月)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
12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4
年末年始・休館日 ※12/29~1/3はお休みです。						凧あげ大会 (10:00~) ※一中第2 グラウンド
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
		みち草 (13:30~)	ぴよんぴよん (10:00~) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~)	イオン相談会 (10:00~) ペンペン草の会 (10:30~)		国際交流 学習支援 (13:00~)
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
		ほっとカフェ (13:00~)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45~ 二部 14:30~	ペンペン草の会 (10:30~)	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~
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
	施設点検日	音楽のひろば (13:30~)	おひとりさまの 会 (10:00~) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~) やきいも会 (11:00~) ※中央公園	子育て まち育て塾 (10:30~) 認知症 家族のつどい (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~)
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	2/1
	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~) 港南台支えあい ネットワーク 拡大定例会 (18:00~)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45~ 二部 14:30~	ペンペン草の会 (10:30~)	エンディング ノート 書き方講座 (14:00~)	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

榊原・多田まで

