

〈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
TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 福本 修平

プラザ便り

地福計画

5月

令和3年5月発行

第4期 港南台地域福祉保健計画が完成しました！

○港南台地区が目指す、地区別計画とは？

港南台地区のイメージ

心かよわせ 響きあう街 港南台
(ひとりひとりがつながり見守り支えあえる街を 皆で育てる)

ふれあう

参加する

助けあう

つながる



第4期 港南台地域福祉計画

港南台地区では、第3期計画を継承しつつ、今年度から5カ年計画で「ふれあう」「参加する」「助けあう」「つながる」の4つを柱とし、「心かよわせ 響きあう街 港南台」を目指します。港南台がより良くなるための活動です。皆さんも是非ご一緒に！

港南台のシンボルでもあるマロニエの木などを表紙にしたリーフレットを5月末からケアプラザにてお渡しできますので、ご覧ください。

※港南台地区は、「港南台支えあいネットワーク」が推進母体となり、第4期 港南台地域福祉計画の策定及び推進を行っています。

○港南ひまわりプラン(地域福祉保健計画)って、なに？

誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域の中でお互いに支えあえる関係の充実を目指し、地域を皆さんでより良くしていくための計画です。

1期を5カ年として見据え、区民の皆さん、活動団体、区役所、区社会福祉協議会、ケアプラザ等が共に話し合いながら考えています。

※区計画と地区別計画(区内にある15の連合自治会町内会・地区社会福祉協議会エリア)から構成されています。



オススの講座



歯のほのぼの相談室 特別版 「マスクの中のお口はどうなってる？」



歯科衛生士（南部病院 口腔外科）による「歯のほのぼの相談室 特別版」を再開します。マスクをすることで、唾液量が減り、口臭や歯周病の増加につながります。今回はコロナ禍におけるお口の対策を考えていきましょう。

日時：6月12日（土）14時00分～15時00分

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

相談員：南部病院 歯科衛生士 ※相談員は歯科医師ではありません

定員：先着10名 持ち物：上履き、靴入れ

申込：事前予約制（電話か来所にて受付）

注）：感染予防の観点からブラッシング等の実演を伴う指導は行いません



☆感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いします。

地域包括支援センター便り

Vol.2

3/23 地域ケア会議を開催しました！

今回は「コロナ禍による地域での支援について」をテーマに話し合いました。実際にコロナに感染したご家族に来てもらい、自宅でのどのような生活をし、何に困ったのかなど、体験談を話してもらい、地域でできることを話し合いました。会議を通じて、刻々と状況が変化していく中、地域でのつながりの大切さを再確認しました。



会議の様子

地域ケア会議とは…高齢者が住み慣れた地域で最後まで暮らしていくための仕組みなどを話し合うための会議です。

地域包括支援センター 高橋・野原・今岡・手塚

お知らせ 夜間の貸館利用時間について



新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点において、4月20日から当面の間（まん延防止等重点措置終了まで）、夜間の貸館利用時間を午後9時 → **午後8時**までとします。

引き続き、ご協力をお願いします。

教えて
篠田先生

協力医によるワンポイントアドバイス



港南台内科クリニック
院長 篠田先生

認知症に大切なのは早期発見、早期受診・診断

認知症は治らないから、医者に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気と同じように、早期診断、早期治療が大切です。それにより、以下のようなメリットがあります。

1. 今後の生活の準備をすることができる

- ・家族や周りの理解を得られるようになれば、生活習慣の見直しや生活環境の整備ができます。
- ・介護保険サービスの利用を考えることもできます。

2. 治療ができる

- ・認知症の中には治るものやほかの病気の場合もあり、その場合、手遅れにならないように早期発見が大切です。

3. 進行を遅らせることができる場合がある

- ・日々の日常を変えることにより、進行を遅らせることもできます。
- ・薬で進行を遅らせることができる場合があります。

★「自分でできる認知症の早期発見チェックリスト」が横浜市のホームページに掲載されていますので、是非チェックしてみてください！

詳しく聞きたい方はぜひ
こちらの講座に！

認知症家族のつどい

日時: 令和3年5月20日(木)
10:30~11:30

会場: 港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー

対象: 認知症の方と介護をしているご家族
講師: 認知症の人と家族の会 有泉 佳子氏
内容: 認知症の方を介護されているご家族が集まり、日頃介護されている中での悩みや経験を話し合います。



先着
10名

参加費
無料

認知症セミナー

日時: 【基礎編】
令和3年4月27日(火)
【予防編】
令和3年5月25日(火)
13:30~15:00

会場: 港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

持ち物: 上履き・靴入れ

内容: 認知症について、協力医の篠田先生と一緒に学んでいきましょう！
基礎編・予防編の2回講座ですが、1回のみ参加も可能です。

参加費
無料



そうだ！みんなで
鎌倉を歩こう

Goto鎌倉がスタートしました



第1回目はケアプラザにて、口腔体操・栄養学・ロコモを学び、その後、ノルディックウォーキングを体験しました。

この講座は、全4回シリーズです。
5月に開催する第2回は、北鎌倉から4kmのコースを歩きます。





ケアプラカレンダー

4月25日～6月5日

施設点検のお知らせ
5月17日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。

5月



日	月	火	水	木	金	土
4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	認知症セミナー (13:30～)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)			
5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
			さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)		
5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
	歯科相談 (14:30～)		ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)		
5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
	施設点検日 	1歳児学級 すずめ (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～) 認知症家族の つどい (10:30～)	Go to 鎌倉 (10:00～)	
5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
	赤ちゃん教室 (10:00～) 歯科相談 (14:30～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	1歳児学級 すずめ (10:00～) 認知症セミナー (13:30～)	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～)	
5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; color: red; font-weight: bold;"> 新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、 事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。 </div>						



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。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141 担当:榊原・多田

