

プラザ便り

WELCOME!

10月

令和3年10月発行

ケアプラフェスタ 2021

パネル展

港南台地域ケアプラザによる秋の恒例イベント
「ケアプラフェスタ 2021」を開催します。今年度は、感染症対策に万全を期するため、
ケアプラザにて団体登録をされている皆さまのパネルを展示いたします。
是非、お気軽にお立ち寄りください！

日時 10月9日(土)10:00~18:00

場所 港南台バース【ドゥファッション広場】

粗品プレゼント



アンケートに答えて下さった来場者
先着100名様に
プレゼントがあります。



参加団体

- ・港南台社会福祉協議会
- ・港南台地区スポーツ推進委員連絡協議会
- ・歯のほのぼの相談室(済生会横浜市南部病院)
- ・港南台地区シルバークラブ連合会
- ・港南台子育て連絡会
- ・港南台生き生きプレイパーク
- ・港南台タウンカフェ(こもれびカフェ)
- ・認定 NPO 法人ホテルのふるさと瀬上沢基金
- ・おりづる会
- ・港南台香彩会
- ・ボーイスカウト横浜第 122 団
- ・とまとこども食堂
- ・NPO 法人フードバンク浜っ子南
- ・吹矢サークル・横浜南南
- ・福祉クラブ生協港南連絡会議
- ・フラワーサークル はな＊はな
- ・英友会
- ・ちゃり Tea 屋♪

(順不同)



健トレ2021秋（全3回シリーズ）

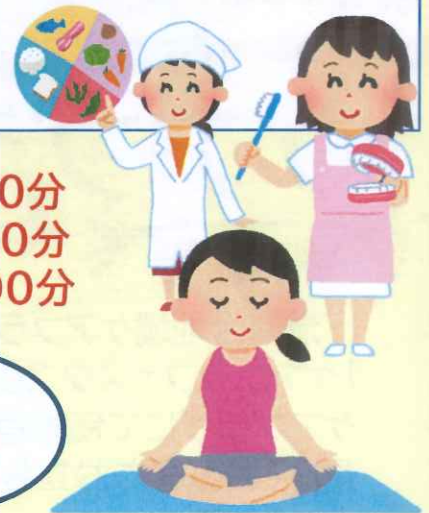
地域包括支援センター
高橋・野原・今岡・手塚

コロナ禍でも日常生活をより健康的に暮らすためのヒントをたくさん学ぶチャンスです。

第1回「口腔機能について学ぼう！」

第2回「高齢者の栄養について・食材のアレンジを学ぼう！」

第3回「ロコモ体操で健康な体を維持しよう！」



日 時：第1回：10月8日（金） 10時00分～11時00分
第2回：10月12日（火） 10時00分～11時00分
第3回：10月22日（金） 10時00分～11時00分

場 所：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：65歳以上で全3回参加できる方

参加料：無料 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）

先着
10名

ボランティア育成講座「大人のラジオ体操」

日 時：11月2日（火） 10時00分～11時30分

場 所：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：横浜市スポーツ協会 田中 俊平先生

対 象：65歳以上の方

参加料：無料 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）

先着
10名



デイサービス～お好みやお身体に合わせた献立をご用意しています！

4月から厨房をリニューアルし、専属の調理スタッフを迎え、もっとおいしい食事作りの取組を進めています。ご要望の多かった麺類（スパゲティ、ラーメン、冷やし中華等）を始め、お好みに応じてご飯の量を5段階に設定するなど、ご利用者の声にお応えしたお食事を提供しています。



専属の調理スタッフ
三宅さんと飯島さん



これからの講座紹介

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、事前にお問い合わせ下さい。

※各講座は事前予約制になります

先着
8名

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？

- ◆ 日 時: 令和3年11月13日(土)
14:00~15:00
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象: 地域の方
- ◆ 相談員: 横浜市南部病院 歯科衛生士
※相談員は歯科医師ではありません
- ◆ 内 容: マスクをすることは大切です。しかし、唾液量が減り、口臭や歯周病の発症につながる恐れがあります。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。

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



先着
10組

父親育児支援講座 (全2回) キラキラ☆パパ育児

- ◆ 日 時: 令和3年11月14日(日)、21日(日)
10:30~12:00
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象: 0~3歳児の子(第1子)とパパ
※2回とも参加できる方
※ママの参加も可(パパと同伴)
- ◆ 申 込: 10月13日(水)から電話か来所にて受付
- ◆ 講 師: NPO 法人 全日本育児普及協会
認定講師

- ◆ 内 容: はじめての子育てにチャレンジするパパ向けの講座です。体を使った遊びや絵本の読み聞かせなど、パパ同士の交流を通じて、子育てを楽しみましょう！



認知症家族のつどい

- ◆ 日 時: 令和3年11月18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: 認知症の方の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、日頃の悩みや経験を話し合います。



先着
10名

ぴょんぴょん

先着
12組

- ◆ 日 時: 令和3年11月10日(水)
10:00~11:15
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象: 0歳児~未就学児とその保護者
- ◆ 申 込: 10月13日(水)から電話か来所にて受付
- ◆ 内 容: 港南区こども家庭支援課の保健師さんにお子さんの成長発達や生活リズムについて、話してみませんか！



エンディングノートを書いてみよう

- ◆ 日 時: 令和3年11月19日(金) 10:00~11:00
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象: 65歳以上の興味のある方



先着 20名

- ◆ 内 容: 終活への思いを無理なく自然に見える化できる「エンディングノート」を作成します。港南区版エンディングノートの無料プレゼントがあります



ケアプラカレンダー 9月26日～11月6日

施設点検のお知らせ

10月18日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。

10月

日	月	火	水	木	金	土
9月26日	9月27日 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 (14:30～)	9月28日	9月29日	9月30日 子育て まち育て塾 (10:30～)	10月1日 とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	10月2日
10月3日	10月4日 歯のほのぼの相談 (14:30～)	10月5日 ゆらりん ころりん (10:10～)	10月6日 さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	10月7日 ぺんぺん草の会 (10:00～)	10月8日 健トレ 2021 秋 (10:00～)	10月9日 ケアプラ フェスタ 2021 (10:00～)
10月10日	10月11日	10月12日 健トレ 2021 秋 (10:00～)	10月13日 ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	10月14日 ぺんぺん草の会 (10:00～)	10月15日	10月16日
10月17日	10月18日 施設点検日 	10月19日 タッチケア 講習会 (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)	10月20日 さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	10月21日 ぺんぺん草の会 (10:00～)	10月22日 健トレ 2021 秋 (10:00～)	10月23日
10月24日	10月25日 赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	10月26日	10月27日 そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	10月28日 子育て まち育て塾 (10:30～)	10月29日 お～い! らくかい (10:00～)	10月30日
10月31日	11月1日 歯のほのぼの相談 (14:30～)	11月2日 大人のラジオ 体操 (10:00～) みち草 (13:30～)	11月3日 さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	11月4日 ぺんぺん草の会 (10:00～)	11月5日 とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	11月6日



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

