

プラザ便り

〈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

令和4年5月発行

令和4年度ケアプラザ 協力医連携事業



協力医は、医師会の協力の下、選ばれ、医師として相談・助言・会議への参加などを通じて、ケアプラザの事業に協力していただいています。

篠田先生から一言！
(港南台内科クリニック院長)

外に出て、
人とつながる事は、
健康寿命を伸ばす
きっかけに
なるはずです。



皆さまの参加をお待ちしております

ほっとカフェ



認知症カフェとして、認知症の方やそのご家族、地域住民などが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話などができるコミュニケーションの場となっています。

- ◆ 日 時: 毎月第2火曜日(8月はお休み)
13時00分～14時00分
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ
- ◆ 申 込: 電話か来所にて受付予約
- ◆ 先 着: 10名

ほっとセミナー



毎月、テーマを決めて、健康に関する知識を深めるための講演会を開催しています。スライドを用いながら、分かりやすく解説していただくと、参加者から好評です。

- ◆ 日 時: 毎月第4火曜日(8月はお休み)
13時30分～14時30分
- ◆ 会 場: 港南台地域ケアプラザ
- ◆ 申 込: 電話か来所にて受付予約
- ◆ 先 着: 20名

「港南台地域福祉保健計画」

ふれあいデー ～障がいのある方とふれあい交流する日～

3月27日(日)
開催しました！

障がい理解を深めることを目的の一つとして、港南台支えあいネットワークがふれあいデーを開催いたしました。今回は、初の試みとなるオンライン Zoom を併用し、講演会を港南台地区センター 体育館で行いました。

前半は、港南台ひの特別支援学校から学校の紹介のほか、生徒たちの学校生活の様子や卒業後の暮らしをお話いただきました。後半は、国際ボランティアの方からチリの障がい者スポーツを通じての国際協力や東京パラリンピック大会ボランティアの様子などの経験談をお聞きしました。参加者からは「有意義な話を聞けて良かった」、「ボランティアなどお手伝いできることを行いたい」といったご意見をいただきました。



ふれあいデーを振り返って

栗原氏【港南台支えあいネットワーク 座長】

新型コロナウイルス感染症の影響により過去2回にわたり、「ふれあいデー」が中止となりました。そうした中、今年度はオンライン Zoom を活用した取組を実施しました。港南台支えあいネットワークとして初の試みでもあり、当日を迎えるまで不安もありましたが、無事に開催することができました。しかし、オンラインの参加者が少なかったのが残念でした。今後の課題点も浮き彫りになりました。

川島氏【港南台社会福祉協議会 会長】

今後の「ふれあいデー」は、コロナ禍で工夫を凝らす必要はありますが、障がい児・者と一緒になってふれあいや交流を通じ、当事者ご自身が普段の生活で、どのように感じ思っているか、触れる必要があると思います。

障がいのあるないに関わらず地域の一員として、共に暮らしていける街づくりを目指していきたいですね。

大澤氏【港南台連合自治会 副会長】

今回は講演会形式で開催しました。地域の方々に広く周知できたと思っております。過去に障害者施設の方をお招きし、製品販売を行ったりしていました。

「ふれあいデー」の場を活用して、このような取組がまたできると良いですね。

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

あのフィットネスクラブ カーブスが ケアプラザにやってくる♪

フィットネスクラブ・カーブスの講師による、体力測定&ストレッチ講座です。自分の体力を知る事で自分にあったトレーニング方法を学ぶ事が出来ます。これを機会に、まずは自分の体を知り、何歳になっても元気でいられる体を作りましょう！

※男性の参加可／参加費は無料です。

日にち/5月30日(月)

時間/10:00~11:30

場所/港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

対象者/50歳以上 定員/先着 20人

持ち物/飲み物・上履き・靴を入れる袋
※動きやすい服装でおこください。

講師/カーブス港南台駅前店:工藤晴美先生

講座内容

■ 体力測定(測定結果表をお渡しします) ■ ゴムとボールを使ったトレーニング ■ 自宅で出来る簡単ストレッチ指導



ストレッチブックのプレゼントがあります！



子育てサロン ぴよんぴよん

先着
12組

◆ 日 時:令和4年6月8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:5月11日(水)から

電話か来所にて受付

◆ 内 容:港南区福祉保健課の管理栄養士による栄養相談を実施します。お気軽にご参加ください。

※参加費は無料です

とまとこども食堂

◆ 日 時:令和4年5月6日(金)

17:30~19:00

◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー

◆ 対 象:地域にお住まいの親子

※大人は保護者、付き添いの人に限定

◆ 内 容:地域の人や支援団体から寄付された食材を配布します。

※数に限りがあるため、なくなり次第終了となります。

※お名前とご連絡先のご記入にご協力下さい。



歯のほのぼの相談室 特別版 お口とカラダとの関係について ~健康を維持するために~

先着
10名

◆ 日 時:令和4年6月11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:南部病院 口腔外科 歯科衛生士
※相談員は歯科医師ではありません。

◆ 内 容:

口腔疾患と全身疾患との関係を知ることで、重要性を認識し、お口の健康維持につなげましょう！

※参加費は無料です





ケアプラカレンダー

5月1日～6月4日

施設点検のお知らせ
5月16日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
		みち草 (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～		とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	
5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
		ほっとカフェ (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 (10:00～)		
5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
	施設点検日 	1歳児学級 【すずめ】① (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～)	ないとくるーず (18:00～)	
5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
	赤ちゃん教室 (10:00～) 歯のほのぼの 相談室 (14:30～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	1歳児学級 【すずめ】② (10:00～) ほっとセミナー (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～)	子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い！ らくかい (10:00～)	1歳児学級 【すずめ】③ ミニ運動会 (10:00～) 会場：港南台地 区センター
5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
	体力測定 & ストレッチ講座 (10:00～)		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～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	

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。



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・後藤

