

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5年3月発行

あの日を忘れてはいけない！！東日本大震災から12年・・・

いまの生活を見直してみよう！！

●まずは、備蓄の準備を！

備蓄する量の目安は**最低3日分(7日分が理想)**です。災害発生後は、食料や日用品の購入が難しくなります。家族構成を考えて必要な備蓄をしておきましょう。日常の品の他に備蓄するのが大変という場合は、**ローリングストック(注)**という方法があります。

(注) ローリングストック

日頃から少し多めに購入し、食べた分を補充しながら、日常的に備蓄して災害に備えることです。常に一定量の食品をストックできて、賞味期限切れを心配する必要もありません。また、食べ慣れている食品は災害時でも安心して食べられます。



いつとき避難場所

一時的に避難する場所のことを指します。近くの公園や広場、空き地、神社など、家族や隣近所などであらかじめ決めておく任意の避難場所です。災害が発生し、自宅にいて危険と感じた場合は、**いつとき避難場所**にいったん避難しましょう。



●火災への安心対策として

住宅用火災警報器(交換は10年を目安に)

火災の発生を警報音や音声で知らせます。全ての住宅に設置が義務付けられています。

※取付が困難な高齢者や障がい者世帯に消防職員が訪問し、お手伝いをします。

【問い合わせ先】港南消防署:844-0119

(平日8:45~17:00)



感震ブレーカー

大地震で発生した火災の6割は、停電復旧時の通電火災が原因です。大地震の停電後は安全確保のため、ブレーカーを落としましょう。地震の大きな揺れに電気を自動で遮断する「感震ブレーカー」は地震の際の通電火災の発生を抑制する効果があります。

ポイント

○飲料水:

1人3日分で9ℓが目安です。

○食料品:

クラッカー、缶詰などの調理せずに食べられるもの



○トイレパック:

1日の平均排泄回数は5回。

1人3日分で15個ほど用意しましょう。

○非常持出品:

懐中電灯・ランタン

携帯ラジオ

貴重品

電池 など



平成24年から続いている「おひとりさまの会」のご紹介です。一人暮らしの方を対象に将来のことを考えてもらうきっかけとして、多種多様な専門家をお招きして勉強会を開催しています。また同時に、つながりづくりも目的の一つとなっており、1月は法律トラブルなどで力になってくれる「法テラス」について、勉強会を開催しました。



地域包括支援センター 高橋・今岡・稲垣

【ご案内】

奇数月の第4水曜日 10:00~11:30

港南台子育て連絡会主催 支援者研修

「本当に怖い！あなたの知らないデジタル機器の世界」

2月8日(水)に
開催しました！

港南台子育て連絡会では、神奈川県教育委員会、横浜市教育委員会、スクールカウンセラーの澤口ゆりあ氏をお招きし、子育て支援者を対象に支援者研修を開催しました。

今回はインターネット・ゲーム依存症が人体へ与える悪影響について、お話していただきました。それを踏まえ、今回はデジタル機器によって引き起こされる「電子スクリーン症候群」について、事例を交えながら、参加者も一緒に考えました。

今後とも、子育て支援の充実を図るため、関係機関が情報共有をしながら、スキルアップに努めていきます。



港南台連合自治会主催 意見交換会

1月22日(日)に
開催しました！

久々に港南台地区センターにて意見交換会が行われました。当日は、ケアプラザも参加して「震災時の在宅避難(在宅被災生活)」をテーマに4つのグループ(団地エリア・戸建てエリアで各2グループずつ)に分かれて意見を交えました。各グループでは、それぞれの自治会で行っている取組を共有し、現状の課題について、議論を深めました。

いつ何時、起こりうるか分からない震災の備えとして日頃からの意識づけが大切だと再認識しました。





ひまわりホルダーの更新を
お忘れではありませんか？

ご自分の誕生日が更新時です。
登録内容に変更の無い場合でもケアプラザ
までお知らせ下さい。(更新料無料)

対応時間:

地域ケアプラザ開館時間

→月～土:9時～18時/日祝第3月曜:9時～17時

※12月29日～1月3日は年末年始休暇

ひまわりホルダーの
登録は随時受付中です



簡単スマホ講座

LINE の便利な機能をまなんでみよう♪



宮原先生を講師にお迎えし、「友達登録しようと言われても、どうしたら良いのかわからない・・・」「QR コードが便利と聞くけど、どう使うかわからない・・・」そんな方の為の講座を開催しました。当日は18人の参加者が、自分のスマホを使って隣同士の方と仮の友達登録をしてメッセージや写真を送り合ったり、QR コードを使って簡単にホームページを見たりと、便利な機能を実践し、楽しみながら学ぶ事が出来ました。



これからの事業紹介

子育てサロン ぴよんぴよん

先着
15組

- ◆ 日 時:令和5年4月12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:3月13日(月)から
電話か来所にて受付
- ◆ 内 容:お友達づくりや情報交換など、
気ままな集いの場となっています。
お気軽にご参加下さい！

※参加費は無料です

認知症家族のつどい

- ◆ 日 時:令和5年3月16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
- ◆ 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。

予約受付中
先着
10名

～認知症カフェ～

ほっとカフェ



- ◆ 日 時:令和5年3月14日(火)
13:00～14:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象:地域にお住まいの方



予約受付中

先着
10名

- ◆ 持ち物:上履き 靴入れ
- ◆ 内 容: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。



ケアプラカレンダー 2月26日～4月1日

施設点検のお知らせ
3月20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
2月26日	2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 相談室 (14:30～)	2月28日 ほっとセミナー (13:30～)	3月1日	3月2日 ぺんぺん草の会 (10:00～)	3月3日 とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	3月4日
3月5日	3月6日	3月7日 ゆらりん ころりん (10:10～) みち草 (13:30～)	3月8日 ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	3月9日 ぺんぺん草の会 (10:00～)	3月10日	3月11日
3月12日	3月13日 歯のほのぼの 相談室 (14:30～)	3月14日 ほっとカフェ (13:00～)	3月15日	3月16日 ぺんぺん草の会 (10:00～) 認知症家族のつ どい (10:30～)	3月17日 ないと くるーず (18:00～)	3月18日 ふれあいデー (13:30～) 会場:港南台地 区センター体育 館
3月19日	3月20日 施設点検日 	3月21日	3月22日 おひとりさまの会 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	3月23日 子育て まち育て塾 (10:30～)	3月24日 お～い! 元気かい (10:00～)	3月25日
3月26日	3月27日 赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	3月28日 音楽のひろば (13:30～) ほっとセミナー (13:30～)	3月29日	3月30日 ぺんぺん草の会 (10:00～)	3月31日 「防災食につい て学びましょ う」講座 (10:00～)	4月1日

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:榎原・多田

