

〈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5月発行

プラザ便り

職員紹介

地域包括支援センター

お気軽にご相談
ください



居宅介護支援 (ケアマネジャー)

介護が
必要な方に
寄り添います



地域活動交流事業 生活支援体制整備事業

皆さんを
おもてなし～



裏方です♪



所長・事務職員

館内を
ピッカピカ☆



クリーンスタッフ

通所介護(デイサービス)

お気軽に見学
お待ちしております！



まずは、お電話を！

代 表：045-834-3141 / 地域包括支援センター：045-834-3143

居宅介護支援：045-834-3150 / デイサービス：045-834-3170

「認知症 家族のつどい」では、認知症の方を介護する方を対象につどいの場を作り、同じ悩みや苦しみを持つ方々が、今抱えている問題や普段感じている不安を話していただいています。男性の介護者も参加しています。また、「神奈川県認知症の人と家族の会」からアドバイザーにも参加していただき、具体的なアドバイスなども行っています。

➡次回開催:5月18日(木)10時30分～12時00分(参加料無料)

問い合わせ先:地域包括支援センター TEL045-834-3143 地域包括支援センター 高橋・今岡・稲垣



いざという時の為の 防災食 講座！

3月31日(金)、ヘルスメイトを講師に迎え、備えの大切さと、被災中の食事について学びました。また、被災時ライフラインが止まっても栄養が補えるよう、火を使わない調理を学び実際に試食をしました。参加者からは、「備蓄の大切さがわかった」「ロングライフ食品や火を使わない調理法を知れて良かった」「この講座をきっかけに備蓄をしたい」等の感想がありました。

災害はいつくるかわかりません。備蓄することはいざという時に安心と安全を得る事が出来ます。**日頃から備蓄を心がけ、いざという時の為に備えましょう！！**



ジブロックを利用して
揉むだけの
簡単調理です♪



ほんとセミナー「健康応援座談会」

3月28日(火)
開催！

セミナーは毎月、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です。今回は、年度最後ということで、協力医の篠田先生を囲み、座談会形式で開催しました。会では参加者同士で話を共有しました。また、医療に関する身近な疑問や悩みを篠田先生に聞いていただきました。次年度も年に1回ぐらい開催できればと考えています。



非常勤 職員募集



地域ケアプラザで働く職員を募集しています。
まずはお気軽にご連絡ください。

- 募集職種 : クリーンスタッフ
- 勤務日 : 水・土・日の午前中 2時間

お問合せ先 : 港南台地域ケアプラザ
045-834-3141 (担当: 福本・藤島)





ケアプラザからのお知らせ



歯のほのぼの相談室 特別版 「お口の衰えを感じていませんか？」



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」を開催します。オーラルフレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう！！

日 時: 6月10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お願いします。

鎌倉



湘南



ウォーキング

江の島へGO

日 時: 5月16日(火)

※雨天の場合は、**5月23日(火)**に延期します。

前日までにご連絡します。

**先着
15名**

集合場所: JR 鎌倉駅 東口交番前

集合時間: 9時00分集合

講 師: バリスティックトレーナーズ代表 中村 幸貴先生

対 象: 8.5km を完歩できる人

参加料: 無料 持ち物: 着替え・雨具／飲み物・行動食

申 込: 事前予約制(電話か来所にて受付)



ウォーキング
ルート

鎌倉/9時15分 ➡ 稲村ヶ崎/10時15分 ➡ 七里ヶ浜/11時00分
➡ 腰越/11時30分 ➡ **江の島/12時00分**

※当日は動きやすい服装でご参加ください！



ケアプラカレンダー 4月30日～6月3日

施設点検のお知らせ
5月15日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



★：夜間閉館日（18時閉館）

日	月	火	水	木	金	土
4月30日	★ 5月1日	★ 5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	★ 5月6日
		みち草 (13:30～)				
5月7日	★ 5月8日	★ 5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	★ 5月13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14日	5月15日	★ 5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	★ 5月20日
	施設点検日 	1歳児学級 【すすめ】① (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)		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～)	生バンド de 歌声サロン (事前予約制) 一部 11:00～ 二部 14:00～
5月21日	★ 5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	★ 5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～)	1歳児学級 【すすめ】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！ 元気かい (10:00～)	1歳児学級 【すすめ】③ ミニ運動会 (10:00～) 会場：港南台地 区センター
5月28日	★ 5月29日	★ 5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日
	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)			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	

多くの高齢者が利用する施設です。マスクの着用にご協力をお願い致します。



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

