

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9月発行



【保存版】～災害時のチェックリスト

8月30日～9月5日は、防災週間です。いざという時に備えて、日頃から準備しておきましょう！

●非常用持ち出し物品

☐ 飲料水☐ 食料品

ご飯(アルファ米等)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン等

→ 最低3日分

☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん☐ 衣類・下着☐ レインウェア☐ 紐なしのズック靴☐ 懐中電灯(手動充電式が便利)☐ 携帯ラジオ(手動充電式が便利)☐ 予備電池・携帯充電器☐ マッチ・ろうそく☐ マスク☐ 手指消毒液☐ 石鹸・ハンドソープ☐ 救急用品☐ 使い捨てカイロ☐ ブランケット☐ 軍手☐ 洗面用具☐ 歯ブラシ・歯みがき粉☐ タオル☐ 筆記用具・ノート☐ ウェットティッシュ☐ 体温計

※首相官邸ホームページ(https://www.kantei.go.jp/jp/headline/2012_bousai.html)から

非常時に持ち出すと良いもの

○貴重品: 通帳、現金、パスポート、運転免許証、診察券、マイナンバーカード等

備蓄品で準備した方が良いもの

○飲料水: 1人3日分で9ℓが目安です。

○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。

重要!

備蓄する量の目安は、
最低3日分(7日分が理想)×家族

「港南台周辺公園ウォーキング」のお知らせ

残暑が続く中、暑さを未だ感じるこの頃です。皆さんが慣れ親しんでいる、港南台の公園をお散歩してみませんか？

日 時: **令和5年9月19日(火)**

**※港南台地域ケアプラザ:10時集合
(12時30分頃 現地解散)**

対 象: **地域にお住まいの方**

参加料: 無料／申 込: 事前予約制(電話か来所にて受付)

持ち物: 飲み物

☆ウォーキングコース☆

港南台ケアプラザ⇒西公園⇒南公園⇒北公園⇒中央公園

※注意事項:雨天の場合は、9月26日(火)に延期となります。

→中止の場合、前日の夕方までにご連絡します。



予約受付中

**先着
20名**



～夏休み特別企画～ 昆虫展

**7月26日(水)～8月1日(火)の
期間開催しました！**

昨年に引き続き、開催しました。様々な昆虫を展示し、暑い日が続く中、7日間で167名が来場されました。

今回は標本のほか、昆虫図鑑や生きたカブトムシを展示し、子どもたちは大喜びでした。期間中に何度も来場される親子も見受けられました。



～次世代につなぐ自然講座～ 円海山 初！環境異変

7月30日(日)に開催しました！

長年に亘って、円海山域の昆虫(生物)調査を実施してきた久保氏による講座を開催しました。当日は総勢29名が聴講されました。

近年著しい、地球温暖化により昆虫(生物)の生態系が大きく変化し、昆虫(生物)の個体数が激減しているという話がありました。

皆さん真剣な表情で聞き入られていました。



ケアプラザからのお知らせ

ケアプラザフェスタ 2023 開催

日時:10月29日(日)10:00~15:00

会場: 港南台地域ケアプラザ

一緒に盛り上げてもらえるボランティアさん
募集中!



ケアプラザの
新しい仲間です!



マイケル (カブトムシ・♂)
&
ブーバー (コクワガタ・♂)

突然、ケアプラ
ザに来ちゃいま
した。受付にい
ますので、良か
ったら、見に来
てね♪



■種類:カブトムシ、コクワガタ

港南台福祉ネットワーク

まろにえカフェ
ぶらっと♪

7月16日(日)
オープンしました!

港南台福祉ネットワークの新事業

「まろにえカフェぶらっと♪」がオープンしました!

当日は20名程の参加者が笑顔いっぱいの時間を過
ごしていらっしゃいました。このカフェでは、毎回ボラ
ンティアが皆様をお待ちしています。お1人での参加も
大歓迎です。是非ぶらっと♪お立ち寄りください。



対象者

- ◆50歳以上なら
誰でも参加可
- ◆参加費100円
(飲み物・お菓子付)

次回は9月30日(土)10:00 開店です

これからの事業紹介

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。※事前予約になります。

~認知症カフェ~

ほっとカフェ



予約受付中

先着
10名

- ◆ 日 時:令和5年10月10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
- ◆ 参加費:100円

- ◆ 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

8月27日～9月30日

施設点検のお知らせ
9月11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
8月27日	★8月28日	★8月29日	8月30日	★8月31日	9月1日	★9月2日
まろにえカフェ ぶらっと♪ (10:00～)	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	歌ってみよう (10:00～)	防災食講座 (10:00～)	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	
9月3日	★9月4日	★9月5日	9月6日	★9月7日	9月8日	★9月9日
		みち草 (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:00～)		
9月10日	9月11日	★9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	★9月16日
	施設点検日 	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～)	ないと くるーず (18:00～)	
9月17日	9月18日	★9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
		港南台周辺公園 ウォーキング (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～)	お～い 元気かい (10:00～)	
9月24日	★9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	★9月30日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯のほのほの 相談室 (14:30～)	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～)		まろにえカフェ ぶらっと♪ (10:00～)

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

