

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 川端 邦治

令和6年7月発行

夏休み特別企画

昆虫展

～今年も「昆虫展」を開催します～

港南台地域に隣接する瀬上沢の昆虫たちの標本を展示します。瀬上沢の自然の生き物について、お話も聞くことができます。是非、来館ください♪



展示期間 7月26日(金)～8月1日(木) 9:00～17:00

会場 港南台地域ケアプラザ
/ボランティアコーナー

主催 認定 NPO 法人
ホタルのふるさと瀬上沢基金

入場
無料



※昨年の様子



チームオレンジって？

地域で把握した認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーター等の支援者をつなぐ仕組み

○横浜市のチームオレンジについて

認知症の人や家族の希望や困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取組を、地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進めるのが横浜市版「チームオレンジ」です。

今後、港南台エリアでは、認知症カフェを地域(自治会)に出張し、実施する予定ですので、一緒に協力してくださるボランティアを大募集中です！

港南台地区では、地域に出向いた認知症カフェを実施します。一緒にカフェを盛り上げてくれるボランティアを募集しています！！

ご関心がある方はケアプラザまでご連絡ください。

【出典】：ステップアップ研修テキスト

～認知症の人が安心して自分らしく暮らせる地域づくりに向けて～
(発行：横浜市健康福祉局高齢在宅支援課)

チームオレンジが実現するとこんな街！



一人暮らしの高齢者を対象に勉強会を行う「おひとりさまの会」を開催しました。

今回は「かかりつけ医について聞いてみよう」というテーマで行いました。港南区在宅医療相談室の相談員を招き、かかりつけ医の必要性、選ぶポイント、付き合い方などをお話していただきました。

参加者からは、知識を深められた、勉強になったなど関心が高い感想が多く聞かれました。

次回は7月24日(水)10:30~12:00に「あんしんセンターについて」というテーマで開催いたします。



地域包括支援センター 高橋・今岡・稲垣・宮部

ズバリ 熱中症警戒アラートとは？

熱中症の危険が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

☆アラートの発表時は以下の予防行動を徹底しよう！

ポイント エアコンを適切に使用しましょう

ポイント 外出はできるだけ控え、暑さを控えましょう

ポイント 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

ポイント 外での運動は原則、中止もしくは延期をしましょう

ポイント 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

ポイント 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

※詳しくは、気象庁ホームページをご覧ください。

高齢者サロン

みち草



6月4日(火)に開催しました！

毎月1回(第1火曜日)、高齢者サロンを開催しています。6月は七夕短冊作りを行い、参加者同士で楽しみながら、交流を深めました。次回は7月9日に貸館登録団体の「アルペジオ」さんによるギター演奏会を企画していますので、ぜひお越しください。

日にち 毎月第1火曜日 (※8月はお休み)
時間 13:30~15:00 **申込み** 不要
参加費 100円(お菓子・飲み物付)



これからのイベント

※講 座:要予約

※持ち物:上履き、靴入れ

※参加料:無料

土足厳禁!

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6年8月13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



- ◆ 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。

ほっとセミナー

◆ 日 時:令和6年8月27日(火) **予約受付中**

13:30~14:30

先着
20名

- ◆ 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



- ◆ 内 容: 協力医である港南台内科クリニックの篠田先生による地域の方への健康応援セミナーです。

とまとこども食堂

- ◆ 日 時:令和6年8月2日(金)
17:30~18:30
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象:地域にお住まいの親子
※大人は保護者、付き添いの人に限定
※事前申込み不要



- ◆ 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。
会場では、楽しいミニゲームもご用意していますので、ぜひお越しください。
※食材には限りがあるため、なくなり次第終了となります。



ひまわりホルダーの更新をお忘れではありませんか?

ご自分の誕生月が更新時です。
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ください。(更新料無料)

対応時間:地域ケアプラザ開館時間
月~土:9:00~18:00/日祝:9:00~17:00
※毎月第3月曜日は9:00~17:00

ひまわりホルダー
の登録(300円)は
随時受付中です



事前申込み不要

港南台福祉ネットワーク

まろにえカフェ



祭

7月のカフェは夏祭り!

ぶらっと♪

- ◆ 日 時:令和6年7月14日(日)
10:00~12:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象:おおむね50歳以上の方
- ◆ 参加費:¥100(飲み物・お菓子付)
- ◆ 持ち物:スリッパ・下履き袋

お1人での参加も
大歓迎です!
皆さまの参加を
お待ちしております♪

※8月のカフェはお休みです。





ケアプラカレンダー 7月1日～7月31日

施設点検のお知らせ
7月8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
	★ 7月1日	★ 7月2日	7月3日	★ 7月4日	7月5日	★ 7月6日
	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)	1歳児学級 【すすめ】⑥ (10:00～)		ぺんぺん草の会 (10:10～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	生バンド de 歌声サロン 一部 11:00～ 二部 14:00～
7月7日	7月8日	★ 7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	★ 7月13日
	施設点検日 	ほっとカフェ (13:00～) みち草 (13:30～)	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 (10:10～)		
7月14日	7月15日	★ 7月16日	7月17日	★ 7月18日	7月19日	★ 7月20日
まろにえカフェ ぶらっと♪ (10:00～)		音楽のひろば (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:10～) 認知症家族の つどい (10:30～)	ないと くる～ず (18:00～)	
7月21日	★ 7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	★ 7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～)	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～)	昆虫展(9:00～17:00)	
7月28日	★ 7月29日	7月30日	7月31日			
昆虫展(9:00～17:00)						
	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)					

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年末年始及び月1回の施設点検日は休館)

★18:00～21:00(夜間枠)に施設予約がない場合、18:00に閉館



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

☎045-834-3141 担当:榊原・多田

