

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 7月号
令和元年7月発行 第112号

〈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

〈発行責任者〉

福本 修平

Tel 045-834-3141

認知症の人と家族の会 神奈川県支部代表 杉山先生をお迎えして 「認知症 家族のつどい」



杉山孝博 先生



「認知症 家族のつどい」は、認知症の方を介護するご家族が2ヶ月に1回集まり、日頃の介護の困りごとや心の内などを語り合う集いの場です。同様の経験をされているご家族同士がお話しすることで「自分だけじゃない」と感じ精神的な負担が和らいだり、違う価値観との出会いが新たな考え方への気づきとなったりしています。

アドバイザーには「認知症の人と家族の会」神奈川県支部の代表として様々な場でご活躍されている杉山孝博先生（川崎幸クリニック院長）や有泉佳子氏にご参加いただいています。

杉山先生の医師としての豊かな経験に基づいた専門的なアドバイスは、全てを包み込み、参加者の絡まった心の糸をほぐしていきます。

認知症の方の介護に心が乱れたら・・・ぜひ一度足を運んでみてください。初めての方の参加也大歓迎です！！

「認知症 家族のつどい」に参加されているMさん。奥様に対する想いを短歌で表現することが、何よりのストレス解消法だそうです。数ある作品より2作をご紹介します。



抱たてて 白衣まどう 二人風呂
背中流すも 一つの日までか
デイサービス 送りあと行くほつとカフェ
心トレをして 針ゼロに戻す

認知症 家族のつどい 「医師との座談会」

日時：令和元年7月25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

講師：認知症の人と家族の会 神奈川県支部代表

川崎幸クリニック院長 杉山 孝博 先生

内容：認知症の方を介護されているご家族が集まり、日頃介護されている中での悩みや経験を話し合います。※先着 15名



講座等のご案内

お問合せ・お申込み（講座は全て申込制です）

港南台地域ケアプラザ ☎834-3141

※電話番号のかけ間違いがないようにご注意ください！



おひとりさまの会 「これからの資金について」

日時：令和元年7月24日（水）

10:00～11:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ファイナンシャルプランナー

向井 一浩 氏

定員：先着30名

内容：年金、医療、介護などこれからの生活で
何にいくらかかるのか、どうすべきなの
かなどお金について考えます。



よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

日時：令和元年7月29日（月）

13:30～15:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：65歳以上の横浜市民の方

定員：先着30名

内容：①よこはまシニアボランティアポイント
の概要

②ボランティア活動について

③ボランティア活動を始める方へ

持ち物：筆記用具、介護保険証



夏休み 特別企画 昆虫展

日時：令和元年7月30日（火）～8月5日（月）

9:00～17:00

※7日間開催！

会場：港南台地域ケアプラザ

ボランティアコーナー

内容：港南台地域に隣接する瀬上沢の生き物たち
の標本を展示します。瀬上沢の自然の生き
物についてのお話も聞くことができます。

主催：ホテルのふるさと瀬上沢基金



次世代に つなぐ講座「遺跡を掘る」 ～港南台地域の埋蔵文化財～

日時：令和元年7月30日（火）

13:30～15:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：横浜市ふるさと歴史財団

埋蔵文化財センター 橋本 昌幸 氏

定員：先着50名

内容：「埋蔵文化財」の意味や発掘調査の仕組み
にふれながら、港南台地域にどのような
遺跡があるのか学びます。

港南台防災を考える会 「災害ボランティア活動の報告」

日時：令和元年8月6日（火）

18:00～19:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

報告者：ボーイスカウト横浜 84 団

相澤 明春 氏

アドバイザー：港南台消防出張所、南部病院

定員：先着20人

内容：昨年のお阪北部地震、西日本豪雨災害で
のボランティア活動を報告します。

施設見学会 介護者のつどい 「特養ってどんなところ？」

日時：令和元年8月9日（金）

13:30 発～15:00 頃着

見学場所：特別養護老人ホーム

「日野サザンポート」

（港南区日野 6-13-1）

集合場所：港南台地域ケアプラザ 玄関

定員：先着6名＊定員を超えた場合は抽選。

内容：日野に新しくできた「特養」を見学し
ます。ケアプラザから車でいきます。



※ 当日、やむを得ず遅れたり欠席される時は、予めご連絡ください。
連絡がない場合や開始時刻に遅れた場合、受講できないことがあります。

第 19 回 港南台総合福祉相談会

日時：令和元年7月31日（水）10:00～19:00
8月1日（木）10:00～18:00

会場：港南台バース ドゥファッションプラザ

内容：港南台社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会、消費生活推進員、人権擁護委員
神奈川行政評価事務所、横浜市病院協会看護専門学校、港南台地域ケアプラザ
※南部病院看護師による健康相談（7月31日 10:00～11:00）

主催：港南台社会福祉協議会



「みらくる☆甚平さん」 *平成28年10月結成

スーさん（写真左）：大阪府出身 瀬谷区在住

ヒデさん（写真中）：藤沢市出身 磯子区在住

サっちゃん（写真右）：埼玉県出身 磯子区在住

*サっちゃんは港南台在住歴20年

～ふるさと港南台に想いを寄せて～

お知らせ「うたカフェ」

日時：令和元年7月20日（土）一部 11:00～二部 14:00～

場所：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：300円 定員：先着35名ずつ

申込：6月20日（木）9:00～電話か来所にて受付



Q1 故郷の思い出は？

スーさん：実家から5分ほど歩いたところに淀川の堤防があり、河川敷の公園でよく釣りをして遊んでいました。

ヒデさん：子どもの頃から走るのが好きで、隣の駅くらいまでなら走っていました。

サっちゃん：実家の近隣には港南台と同じような団地が広がっていました。団地ができる以前は、広大な原っぱで春にはヨモギやセリ、ノビルなどを摘みによく出かけていました。ヨモギで作った草餅は思い出の味です。

Q2 港南台の好きなところは？

スーさん：ケアプラザの近くにある映画館が気になっています。

ヒデさん：美味しいパン屋さんがたくさんあって・・・特に専門店のフランスパンは、チーズフォンデュを作るうえでは欠かせなくなっています。

Q3 港南台への想いは？

サっちゃん：住み慣れた街であり、（ケアプラザは）職場でもあり、なによりも「みらくる☆甚平さん」の活動は港南台だけなので、まさに生活の中心です。

Q4 今後の取組について教えてください。

全員：一言で“懐かしの歌”と言っても、お客様の年齢は20～30歳程の年齢差もあり、男女共に歌える音程に調整しています。選曲も楽譜の書き換えも大変ですが、楽しい作業でもあります。より多くの皆さんが大きな声で楽しく歌って、笑顔でお帰りいただけるように、これからも試行錯誤していきたいと思います。

Q5 最後にケアプラザへメッセージをお願いします。

全員：うたカフェが皆さんに喜ばれているのは、職員さんやボランティアの皆さまのおもてなしの賜物だと思います。「うたカフェ」を今後とも宜しく願いいたします。

ケアプラザカレンダー (6/30～8/3)

～施設点検のお知らせ～
7月8日は「施設点検日」のため、
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
6/30	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6
	キッチン ハーブ講座 (10:00～) 歯科相談 (14:30～)	みち草 (13:00～)	七夕まつり 9:40～ ※中央公園 さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45～ 二部 14:30～	ぺんぺん草の会 (10:30～)	とまと こども食堂 (16:00～) 食事 17:30～	南部病院 健康教室 (14:00～)
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13
	施設点検日	ほっとカフェ 港南台 (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 (10:30～)		国際交流 学習支援 (13:00～)
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20
		音楽のひろば (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45～ 二部 14:30～	ぺんぺん草の会 (10:30～)	青年学級 ないとくるーず (18:00～)	うたカフェ 一部 11:00～ 二部 14:00～
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯科相談 (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～)	認知症 家族のつどい (10:30～) 子育て まち育て塾 (10:30～) 港南福祉ホーム 製品販売 (12:30～)	お～い! らくかい (10:00～)	国際交流 学習支援 (13:00～)
7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
	よこはまシニア ボランティアP 登録研修会 (13:30～) 歯科相談 (14:30～)	昆虫展 7/30～8/5 (9:00～17:00)				
		次世代に つなぐ講座 「遺跡を掘る」 (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:30～)	とまと こども食堂 (16:00～) 食事 17:30～	

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。

お問合せは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141 榎原・多田まで

