

# ケアプラダより

令和4年1月1日発行  
社会福祉法人 中川徳生会  
横浜市加賀原地域ケアプラザ  
都筑区加賀原 1-22-32  
TEL: 045-944-4640  
FAX: 045-944-4642  
発行責任者

所長 五十嵐 徳

加賀原地域ケアプラザ

## 新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご愛顧を賜り、心から感謝申し上げます。

長引く with コロナによる自粛生活から、ようやく抜け出せそうな兆しと、日常生活に活気が戻りつつあります。新たな変異株の発生や第6波への警戒は必要ではありますが、今まで培ってきた感染対策を継続し、乗り越えていきましょう。

そして、今年こそは2年連続で中止となった「夏祭り」が各地域で開催され、子供たちの笑顔があふれ、明るい元気な年になることを祈っております。

加賀原地域ケアプラザとして、皆様の頼れる地域拠点となれるように、職員一同精励する所存です。

本年もより一層のご愛顧のほどよろしく願いいたします。



加賀原地域ケアプラザ 所長 五十嵐 徳

本年もよろしく願いいたします。～各スタッフより



地域の方が自宅で最後までその人らしく生活していくことが出来るように、お一人おひとりに寄り添った支援を心がけています。これからは地域の集まりや催しにも参加できたらと考えております。

普段は加賀原地域ケアプラザの事務所に居りますのでお気軽にお声掛けください。

居宅介護支援管理者 古川

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年敬老の日に白寿を迎えられた方が4名もいらっしゃいました。コロナにも負けず、どの方もハツラツとしてとてもお元気です。

皆様が楽しく安心して過ごし、ご期待に添えるようスタッフ一同邁進いたします。

デイサービス管理者 浅尾

例をみないスピードで高齢化が進行しているなかで、今後、地域社会の支え合いの輪を広げていく必要性が求められています。住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の高齢者・障害者の皆様の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行い、福祉の増進を今年度も進めてまいります。

ご心配な事がございましたらいつでもご相談ください

地域包括支援センター管理者 小野

自宅の近くで活動したい、という方が増えてきました。ボランティアにご興味のある方からもご相談をいただいています。加賀原地域ケアプラザでは、地域の皆さんの自主サークルの活動や講座等が行われています。回覧板や掲示板などでお知らせをしています。新年、何か始めたい、という方もお気軽にお問合せください✿

地域活動交流担当 石井 / 生活支援担当 樋口



## ～地域包括支援センターからのお知らせ～

私たち地域包括支援センターは、『住み慣れた地域で尊厳あるその人らしい生活』を継続することが出来るよう、福祉や保健の専門職が連携して、**高齢者の皆様を支える相談窓口**です。介護に関する相談や悩み以外にも、健康や福祉・医療や生活に関することなど、どのような相談にも対応します。「どこに相談したらよいのかわからない」といった際にも、必要なサービスや制度・関係機関の情報提供や紹介をします。ご希望の方は訪問もいたしますので、ご相談ください。



### オーラルフレイル 予防講演会



日時：**1月29日(土)** 14:30～16:00  
講師：望月 悟 先生（都筑区歯科医師会）  
場所：加賀原地域ケアプラザ 2階 または  
都筑区役所 または Zoom 参加  
内容：口・歯の健康・病気について 等  
参加費：**無料** 対象：どなたでも(定員あり)  
申込み：電話にて都筑区役所 (948-2306)  
または **ケアプラザ** (担当：保健師 榊山)

### バランスの良い 食事の摂り方 講話



日時：**1月31日(月)** 10:00～12:00  
主催：都筑区ヘルスマイト（池辺・川和地区）  
場所：加賀原地域ケアプラザ 2階  
内容：免疫力を高める料理素材  
ちょい足し蛋白質おかず 等  
参加費：**無料** 対象：どなたでも(先着 20名)  
申込み：×切 1月24日 ※電話にて要予約  
(担当：保健師 榊山)

## 介護者のつどい を毎月開催しています！

介護をしている方、介護をしていた方、介護に興味のある方。介護についての日ごろの思いやお悩みなど、包括職員・デイ職員とお話ししましょう。



日時 **1月27日(木)** 13:30～15:00 参加費：**無料**  
内容：茶話会 場所：加賀原地域ケアプラザ2階 多目的ホール  
■対象：介護をしている方、介護をしていた方、介護に興味のある方  
■担当 社会福祉士 安藤・山田

## ～司法書士無料相談会～

成年後見・遺言・相続等に関して司法書士に個別相談してみませんか？

日時：**1月21日(金)** 13:00～16:00

相談員：司法書士 伊藤いづみ氏

定員：4組（1組30分程度）

場所：加賀原地域ケアプラザ 2階

※ 事前申し込みが必要です

費用：無料

担当 社会福祉士 安藤・山田



感染症予防のため、マスクの着用や検温、換気などを実施しています。  
また、当日体調の悪い方は参加をご遠慮いただきますようお願い致します。

＜お申込み・お問い合わせ＞ 加賀原地域ケアプラザ

電話：045-944-4641 担当：小野・榊山・安藤・山田



# ～ケアプラザ自主事業・共催事業のお知らせ～



コロナウイルスの感染状況によって、内容が変更・中止となる場合があります。  
お電話でご確認いただくか、ケアプラザホームページなどをご覧ください。

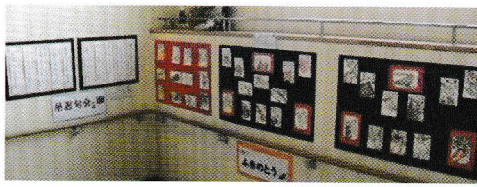
今年も新型コロナウイルス感染症対応をして開催します

## 加賀原地域ケアプラザ **作品展 & 映像による舞台発表**

**日時：令和4年 3月1日(火)～31日(木) 10時～16時**

**会場：加賀原地域ケアプラザ 2階（廊下・ピロティなど）**

当ケアプラザで活動されている皆さんによる、作品展示を行います。また、無観客で事前撮影された、演芸・音楽団体の皆さんの舞台発表の映像を大型テレビでご覧ください。



昨年の作品展の様子

広いお部屋で自由に遊ぼう！

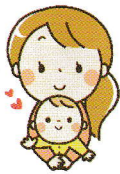
### 子育て支援 **すくすくフラザ** 2F 多目的ホール

毎月第2・4木曜日 10:30～12:00

■対象：未就園児親子

<1月13日・27日(木)>

<2月10日・24日(木)>



<2月24日>

#### イベント情報

### ～こどもの救命救急基礎を学ぼう～

都筑区消防署佐江戸出張所の消防士さん、消防団の方から、誤飲や怪我の際の対処法を学びます。また、実際にAEDを使った救命救急法を体験します。

■時間 10:30～11:00

■参加費 無料

AED



★ 駐車場に限りがありますので、  
公共交通機関でご来館ください。

<お申込み・お問い合わせ> 地域活動交流  
☎045-944-4640 FAX: 045-944-4642  
✉kagahara-chikou@nakagawa-tokushukai.com  
電話受付時間：9時～17時

障がいのある方もない方もみんなで楽しもう

### **べるえきっぷ**

「かがはら畑部」に続き…

「文化部」「運動部」スタート！

<2月12日(土)>

#### ★文化部★ **体験！絵画教室**

■10:00～12:00 2階多目的ホール

■対象：中学生以上 ■無料

★3月のケアプラザ作品展に出展します★

<3月12日(土)>

#### ★運動部★ **体験！ポッチャ大会**

■10:00～12:00 2階多目的ホール

■対象：どなたでも ■無料

冬も楽しい事  
いっぱい！



## 11月30日のケアプラザ大掃除

### ご参加ありがとうございました！



貸館を利用されている皆様から有志の21名の方にお集まりいただき、外回り（草取り、剪定、花壇作り、掃除など）と、調理室や多目的ホールなどの大掃除にご協力いただきました。本当にありがとうございました！これからも皆様に気持ちよくご利用いただけるよう貸館運営をして参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。  
チューリップの球根も植えていただき、春に花が咲くのが楽しみです。



# ～新しい年がスタート 何か始めてみませんか？



加賀原地域ケアプラザでは、地域の皆様の交流・活動の場として様々なサークル団体さんにお部屋を貸し出し、ご利用させていただいております。新しい年のスタート、「何か始めてみたい！」と思っている方も多いのでは！？今回は、加賀原地域ケアプラザで活動されている、新規メンバー募集中の体操・運動系・ダンス・舞踊サークルをご紹介します。ご興味のある方、見学や体験をご希望の方は、加賀原地域ケアプラザ 地域活動交流担当 (TEL: 944-4640) まで！

## <はればれ体操>

毎月第1・3金曜日 13:20~14:50

講師：木村孝子氏

転倒予防・軽い筋トレ・楽しい脳トレなど、元気に楽しく身体をうごかします。座ってできるので、無理なく続けられます。概ね65歳以上の方向け。(600円/月)



## <遊ゆう体操>

毎月第1・3火曜日 13:00~15:00

講師：中村京子氏

ストレッチと簡単なリズムで脳トレーニング！ダンスしたり椅子を太鼓代わりにしてみたり…少しずつ筋力をつけ身体機能の維持改善を促します。無理なく誰でもできる体操。(500円/月)



## <はりきり体操クラブ>

毎月第2・4火曜日 10:00~11:30

講師：真島裕子氏

高齢者にもやさしい日常生活の色々な動作を取り入れ、それに対応した動きがスムーズにできる様に工夫された体操。椅子に座って手足も口も動かし脳トレを取り入れています。(750円/月)

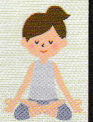


## <ゆるヨガ>

毎月第2・4土曜日 10:00~11:15

講師：矢内和子氏

初心者の方や体が硬い方にもおススメ。呼吸法やポーズを通し、正しい姿勢・イキイキ元気な体作りを目指します。セルフケア方法も学べます。楽しめるゆったりした動きが中心。(1000円/月)



## <民踊の会>

毎月第1・3金曜日 15:00~17:00

講師：浅川はるみ氏

民謡に合わせた踊りの会。お洋服でどうぞお出かけください。(500円/月)



## <サークルバランス>

毎月第1・3月曜日 10:00~11:30

講師：久野秀隆氏、他ビーアウェイクトレーナー  
60歳からの介護予防体操。楽しみながら健康づくりができるプログラム(座った体操、コグニサイズ等)で、ロコモ予防しませんか？どなたでも大歓迎です！(500円/回)



## <扇の会(日本舞踊)>

毎月第1・3土曜日 12:00~15:00



講師：浅川はるみ氏

新舞踊を練習して時々ボランティア活動も。健康で丈夫な体作りと明るい人生を！(1000円/月)

## <楽しい体操>

毎月第1・3火曜日 10:00~11:30

講師：佐藤幸子氏

一人では中々出来ない体操も皆で楽しく！何もしないと筋力は衰えていきます。椅子に座ってストレッチや、脳トレ、ゴムチューブ・マット運動で筋力アップ。仲間作りにも。(1500円/2ヶ月)



## <すずらの会(日本舞踊)> 不定期

講師：浅川はるみ氏

新日本舞踊の練習をしています。(1500円/回)



## <輪踊りの会>

毎月第3水曜日 15:00~17:00

講師：浅川はるみ氏

盆踊りの様な輪になる踊りと民謡のやさしい踊りです。脳のトレーニングにも。(500円/月)



## <加賀原社交ダンス教室>

毎月第1・3金曜日 10:00~11:30

講師：鈴木宏明氏

全身運動です。趣味として健康のため楽しんでいきます。主にブルース・ジルバなど。ユーモアあるやさしい指導で上達しています。(1000円/回)



その他メンバー募集中の体操・文化・音楽系サークルは、次号にて順次ご案内致します！