

二俣川地域ケアプラザ

8月号 No.53通信



発行日：令和4年8月1日

発行：横浜市二俣川地域ケアプラザ

所在地：二俣川 2-50-14

コブレ二俣川商業業務棟 6階

TEL：045-361-1776

FAX：045-361-1778

発行責任者：所長 奥山 由佳里

※各事業、感染症拡大防止の観点から、変更または中止の可能性があります。

・自宅で検温・マスク着用・体調が悪い方はご参加をお控えください

イキイキ・にこにこ

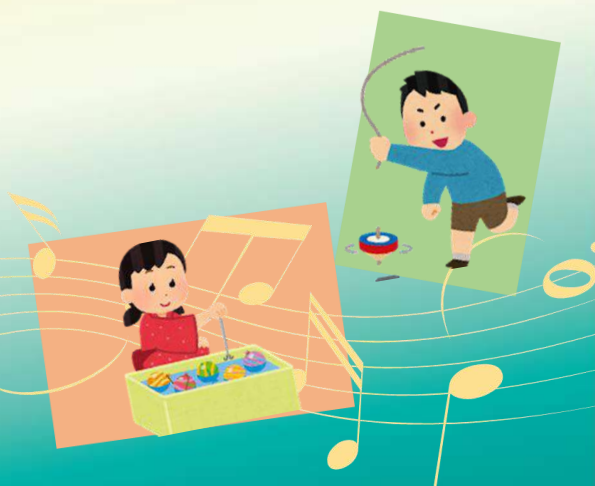
交遊会

日時：9月20日(火) 10:00~11:30

場所：二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

高齢者の皆さん、小さなお子さんと
昔遊びを楽しみませんか

- ♪対象：65歳以上 高齢者
- ♪定員：20名 ♪申込：8月24日(水) 9:30~ **先着順**
- ♪参加費：100円 ♪持ち物：室内履き
- ♪くじひき・ヨーヨー釣り・輪投げで得点を競ってみよう！
- ♪こま回しにチャレンジ！
- ♪ちょこっとお土産つき



チームオレンジ

アルツハイマーデー企画

認知症になっても安心して暮らせる街をめざして！！
認知症サポーター養成講座と映画鑑賞会



映画「長いお別れ」を上映 (2019年公開作品)

厳格な父が認知症と診断され、記憶を失っていく父と家族が過ごした7年の日々を、ユーモアを交えながらあたたかく描かれた作品です。

- 日時：9月22日(木)
- 1回目 13:30~16:30 ●2回目 17:30~20:30
- 場所：二俣川地域ケアプラザ
- 対象：どなたでも
- 定員：各回50名 参加費無料
- 申込：8月23日(火) 9:30~ **先着順**
- ※来所またはお電話で受付
- 持ち物：室内履き



地域活動交流・生活支援体制整備事業からのお知らせ



『さちが丘西部自治会公園愛護会』
立派な竹をいただきました！



『万騎が原中学校ボランティア部』
素敵な飾りを作ってもらいました。

『太陽の子二俣川保育園』
園児はかわいい願い事を



ケアプラザ
で
七夕飾り



『旭区老人クラブ連合会女性委員会』
による踊りの披露から始まり、
あっという間の練習会は大変好評でした。



ケアプラザ
で
盆踊り

少しずつ、ボランティア活動が形にな
ってきています。いつでも参加OK、
やってみたい活動や気になる活動など
あれば、いつでもお声がけください！

7月は、地域の各団体と連携して、
初めての取組を実施しました。参加者から
も好評の声を多くいただきましたので、
次回はより多くの方に楽しんでいただ
けるよう取り組んでいきたいと思ひます。



『活動ホームふたまたがわ敷地内の
花壇ボランティア』立ち上げに向け、
施設見学と今後に向けて話し合いをしました。



ステップアップ
ボランティア！
「花壇ボラ」





8月ケアプラザカレンダーとイベント案内

- ★参加費100円
- ★誰でも参加OK
- ★事前申込不要

二俣川のカフェ

健康ゲームカフェ
第2水曜日
13:00-15:00

～8月はお休みです～

9月お楽しみに！

協力：ゲームカフェボラ
カフェボラふたまたがわ

ふたばカフェ

認知症ご本人、ご家族、
どなたでも気軽に立ち寄って
コーヒー片手に「ほっとできる」
場を目指しています
奇数月 第3木曜日
13:30-15:00

日	月	火	水	木	金	土
	1 貸館予約会 9:30～	2	3 コーヒーマスター になるう 	4 高齢者施設・ 住まいの相談せう	5 小さな水族館 を作ろう 	6 無料医療相談会
7	8	9	10	11 ケアプラザ 休館日	12	13
14	15	16	17 輪投げて輪を ひろげよう	18 高齢者施設・ 住まいの相談せう	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 大人の学び舎	30	31			



ふたばカフェ

♪9月は思い出の昭和曲♪

- 日時:9月15日(木)13:30～15:00
- 参加費:100円【申込不要】 ●持ち物:上履き
- 場所:二俣川地域ケアプラザ ●協力:ふたばカフェボランティア・カフェボラふたまたがわ

チームオレンジ

居宅介護支援（ケアマネジャー）からのお知らせ

～エアコンの風は嫌いですか？～



最近、訪問時にご家族から、「父（母）がエアコンの風を嫌がって消してしまう」「嫌がって扉を閉めて、暑い部屋にこもっている」などの相談が増えています。たしかに始めは涼しくて気持ちいいのですが、1時間もすると寒さやだるさを感じて止めてしまうようです。

人によって暑さ寒さの感覚は違うので一概に言えませんが、エアコン温度を少し高めに設定し、扇風機や団扇を準備することを勧めています。

暑さをあまり感じない高齢者は多く、熱中症対策はいろいろな工夫が必要です。

【担当：我妻（管理者）、吉塚、土屋、長谷川】

地域包括支援センターからのお知らせ

～二俣川・大人の学び舎～特別編

福祉や介護について「かしこく、やさしく、たのしく」学びの場

「生活習慣病予防について」



講師：ケアプラザ協力医

松井内科医院 院長 熊井優人先生

【日時】10月1日(土) 14:00～15:00

【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】地域の方どなたでも

【定員】40名 **参加費無料**

【申込】9月2日(金) 9:30～受付開始

満員になり次第終了

【持ち物】室内履き、筆記用具



ふたまたがわ GOGO 健康ステーション

キューピーの講師による栄養講座

「楽しく食べて、健康に！」

いつまでも自分らしい生活を続けるため、高齢期に必要な栄養についての講座です。



【日時】9月26日(月) 10:00～11:30

【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】高齢者または介護予防に興味のある方

【定員】40名 **参加費無料**

【申込】9月5日(月) 9:30～受付開始

【持ち物】室内履き、筆記用具

二俣川支部友愛共催

シニアのためのリフレッシュ健康講座



介護予防の基礎知識や身体の動きを保つ為の運動やストレッチ、脳トレを楽しく行う講座です。
ピーアウェイクの久野秀隆先生を講師に招き、二俣川地区老人会の皆さんと一緒に介護予防を学びます。



【日時】9月28日(水) 10:00～11:30

【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】10名 65歳以上 **参加費無料**

※老人会の方が30名参加予定です。

【申込】9月7日(水) 9:30～受付開始

【持ち物】室内履き、タオル、水分補給の飲み物

本村スポーツ会館共催

「介護予防教室」

皆さんデイサービスの活動はご存じですか？

今回、地域のデイサービスの方に協力していただき、普段から行っているプログラムの一部をケアプラザで体験していただく機会を設けました。

介護予防ミニ講座と1時間程度のプログラムです。

【日時】9月13日(火) 10:00～11:00

【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】高齢者 **参加費無料** 【定員】30名

【申込】8月30日(火)

9:30～受付開始

【持ち物】室内履き、動きやすい服
水分補給の飲み物



協力医座談会

地域の皆様の健康に役立てるよう、協力医の熊井先生(松井内科医院院長)を囲み、座談会という形で一つの病気をテーマにお話します。

今回のテーマは「**糖尿病**」です。



【日時】9月17日(土) 14:00～15:00

【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【対象】糖尿病の理解を深めたい方

【定員】10名 **参加費無料**

【申込】9月6日(火) 9:30～受付開始

【持ち物】室内履き、筆記用具

ケアプラザ協力医による無料医療相談会

健康の不安について、物忘れや身体の悩みについて、ご自身の事・ご家族の事でも相談できます。

注：診察やお薬の処方ではできません。

【開催日】9月3日(土)、10月15日(土)

【時間】①14:00～ ②14:30～

【事前予約制】お一人30分程度で2組の相談を受け付けます。

【場所】二俣川地域ケアプラザ



介護相談予約受付中

介護など生活の困りごとに関する相談を、常時受付けています。訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。

感染防止の観点から予約制を取っておりますので、まずは電話でご相談下さい。

※状況に応じて予定の変更があるかもしれません。

【相談専用番号】045-361-1780

ケアプラザ通信の講座や、交流活動へのお申し込みは

☎ 045-361-1776

二俣川地域ケアプラザ

検索

