

隔月発行

平成 25 年  
2 月号  
Vol.30



# ケアプラザ通信



発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611  
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘 3-23 開館時間：平日・土曜日 9 時～21 時 日曜日 9 時～17 時  
休館日：毎月第 4 月曜日（相談・受付業務は通常通り 9 時～17 時 北門からお入りください）

## 霧の里での地域連携活動

### ～冬期宿泊防災訓練・総合防災訓練～

平成 25 年 1 月 12 日（土）～13 日（日）霧が丘連合自治会主催の霧が丘防災訓練が霧の里体育館・グラウンドで行われ、ケアプラザの職員も参加しました。

総合防災訓練では、緑消防署の協力で初期消火訓練を始め煙体験や水運び競争などが行われました。放水訓練では、今回初めて中学生だけで編成されたチームも参加しました。

災害が起きた時、自分で身を守る術を身につけておくことが改めて大切だと実感しました。



中学生チームの放水訓練の様子



### ～雪の中のどんど焼き～



霧が丘連合自治会主催の新年の恒例「どんど焼き」が 1 月 14 日（月・祝）霧の里スポーツ広場で行われました。当日は例年になく大雪となりましたが、たくさんの地域の方がしめ飾りやお札、お守りを焼き、無病息災・家内安全、交通安全などを祈願しました。

# 講座のご報告

## ★家族介護者のつどい★

日時:平成 25 年 2 月 28 日(木)

場所: 2 階 多目的ホール 1

内容:13:30~15:00 「権利擁護事業や成年後見制度について」

14:30~15:00 懇親会

講師:横浜市緑区社会福祉協議会 社会福祉士 早坂真利子

霧が丘地域包括支援センター 社会福祉士 榎本治

対象:介護をされているご家族の方・介護に興味のある方

参加費:無料 定員:20名

申込み・お問合せ:地域包括支援センター 三浦・榎本 ☎922-6633



## ★大人の目VS子どもの育ち★

お父さんとお母さん、それぞれの立場から子どもへの関わりを考える子育て講演会を開催します。「実践お父さんと子どものワークショップ」をぜひ体験ください。

日時:平成 25 年 3 月 9 日(土)受付 13:00~ 講演:13:30~15:00

場所: 子育て支援拠点 いっぽ (JR 横浜線十日市場駅南口徒歩 3 分)

講師:玉川大学教育学部 乳幼児発達学科教授

四季の森幼稚園園長 若月芳浩氏

対象:乳幼児を持つ家族 親子またはご夫婦 10 家族(申し込み多数の場合は抽選)

参加費:無料

申し込み方法:2 月 12 日(火)~28 日(木) お電話・FAX・E メールにて

申し込み先:緑区地域子育て支援拠点 いっぽ ☎ 045-989-5850

FAX 045-989-5851

E メール:[kosodate@midori-ippo.com](mailto:kosodate@midori-ippo.com)

【お問合わせ先】

◆子育て支援拠点 いっぽ ☎ 045-989-5850 (担当:松浦)

◆霧が丘地域ケアプラザ ☎ 045-920-0666 (担当:立花・木下)



## おしらせ

自主事業「歌声広場」は、講師の都合により講座中止となりました。  
2月21日(木)より新しく「歌声サロン」がスタートします!  
詳しくは掲示にてご案内いたします。どうぞお楽しみに!

# 講座のご報告

## ★霧が丘 脳・生き生き教室★

平成 24 年 11 月 28 日（水）霧が丘地域ケアプラザ多目的ホールにおいて、霧が丘脳・生き生き教室を実施し、7名の方が参加されました。

認知症予防サポーター2名の講師から、認知症の種類や症状、健康な脳を保つ秘訣についてお話を聞いた後、東京都老人総合研究所が開発した認知症予防ウォーキングプログラムの体験版を行いました。ウォーキングを習慣化するために、目標を立てたり、平常時の脈拍を測定し運動強度50%の心拍数を出し、早歩きを含めた目標歩行時間の設定をしたりしました。さらにウォーキングイベントの企画をするなど、参加者同士交流を図るとともに、楽しく習慣化のプログラムを学ぶことができました。

## ★家族介護者のつどい〜クリスマスコンサート★



平成 24 年 12 月 24 日（月）に家族介護者のつどいを開催し、5名の方が参加されました。

今回は音楽を楽しむことを目的としてコーラスグループのZa-DO によるコンサートをデイサービスのフロアで行いました。

コンサートは、歌を鑑賞するだけでなく、参加者も歌ったり、振り付けを行ったりと一緒に楽しめる内容でした。参加者の方々からもとても楽しかったと好評でした。

## ★書き初め大会★

平成 25 年 1 月 4 日（金）小学生を対象とした書き初め大会を実施しました。

11名が参加し、希望者は毎日新聞社が主催する「全国学生書き初め展覧会」に出品しました。

当日は霧が丘高等学校書道部から8名がボランティアとして参加し、小学生との交流を図りました。



## ★ちいめん細工★

平成 24 年 7 月から始まったちいめん細工講座が平成 25 年 3 月 16 日（土）に最終回を迎えます。今まで作ってきた作品を吊るし雛にして、霧の里 1 階情報コーナーに 2 月中旬頃から展示します。

ぜひ、見にいらしてください。





# 霧が丘地域ケアプラザデイサービス



霧が丘デイサービスでは、ご利用者の皆さまに興味のある活動を選択し楽しんでいただくよう、さまざまなイベントやクラブ活動を行っております。

外出イベントでは、初詣など季節行事に合わせたものやカラオケ等、楽しめる内容をご用意しております。

また午後 14:30~15:30 にクラブ活動やゲームも行っております。

午後のゲームの様子。年明けにはふくわらいをしました。



絵画クラブの作品です！



## ボランティアさん大募集！

時間：月曜日～土曜日 10:00～12:30

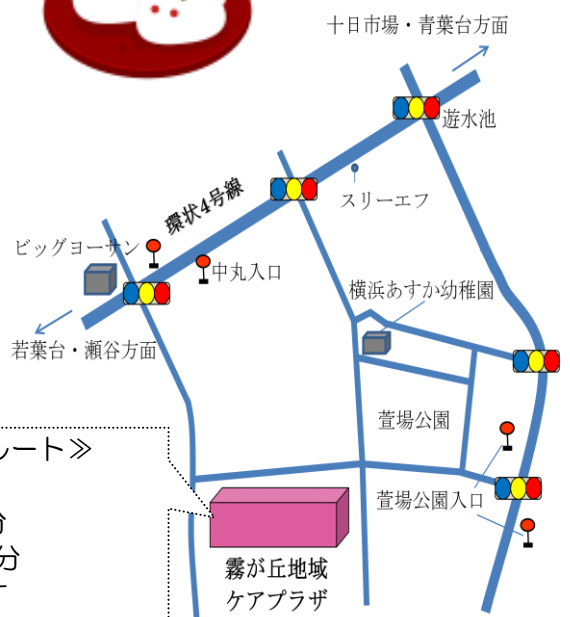
内容：お茶出し、ドライヤー掛け、  
手工芸お手伝い、お話し相手、  
クラブ講師、ゲームのお手伝い等々

やってみたいけど・・・と思われる方は、  
是非！一度見学にいらして下さい。

お問い合わせ：霧が丘デイサービス  
☎920-2020 担当 金子・望月



※デイサービスは、要支援・要介護認定を受けた高齢者の方に、日中を過ごして頂く事を目的としたサービスです。ご利用のお問い合わせは、霧が丘デイサービスまたはケアマネジャーにご相談ください。



ホームページもご覧下さい



《横浜市霧が丘地域ケアプラザへのルート》  
十日市場駅、青葉台駅より  
23系統 萱場公園入口下車徒歩5分  
65・55系統 中丸入口下車徒歩5分  
★車でのご来館はご遠慮願います

霧が丘地域ケアプラザホームページ URL <http://www14.ocn.ne.jp/~kirisato/>