

隔月発行

霧の里



平成 25 年  
10 月号  
Vol.34

# 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（祝日の場合は翌火曜日）  
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

## 霧が丘夏期宿泊防災訓練・総合防災訓練

平成 25 年 8 月 31 日（土）～9 月 1 日（日）に霧が丘連合自治会による夏期宿泊防災訓練、総合防災訓練が霧の里体育館・グラウンドで行われ、ケアプラザ職員も参加しました。

担架使用訓練では、「運ぶ時は頭を下にしない」「おろすときは足からおろす」等、気を付けなければいけないポイントを知ることが出来ました。

総合防災訓練では緑消防署十日市場出張所の指導のもと、消火訓練、放水訓練、煙体験、水 20 競運び競争等が行われました。いざという時には協力し合うことの大切さを改めて実感できた訓練でした。



### 平成25年度霧の里交流会

### ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり開催

昨年度に続き、霧が丘コミュニティハウス、霧が丘ケアプラザ、霧が丘地区社会福祉協議会主催の霧の里交流会「ゆうゆう霧が丘&社協ふれあいまつり」を開催いたします。体育館では霧の里活動団体の皆様の発表、包括コーナーの血管年齢測定など様々な催しを予定しています。また館内では、日ごろ霧の里で活動している団体の活動の成果を作品展示として発表します。ぜひお誘い合わせのうえご来場ください！

日時：平成 25 年 11 月 3 日（日）

10:00～15:00

場所：霧の里体育館、ピロティ、霧の里館内

### 花植えのお知らせ

日時：平成 25 年 11 月 2 日（土）

8:00～11:00(予定)

(開始 10 分前にお集まりください)

集合場所：霧の里正面玄関前

※ご協力いただける場合は、前日までに団体名と人数をケアプラザまでお知らせください。



# 講座のお知らせ

## もくもくひろば

毎月第1・3・4木曜日に開催していた『もくもくひろば』の開催日が、10月から変更になります。

日時：毎月第1・3木曜日と第4金曜日

10:00～11:30

場所：木曜日 ケアプラザ2階 多目的ホール2

金曜日 ケアプラザ2階 多目的ホール1

対象：0～3歳くらいまでのお子さんとママの自由遊びの場

参加費：無料

申込み：不要。直接会場にお越しください

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ

地域交流 立花・木下 ☎920-0666

## 霧が丘探検ウォーキング

秋が近づき、ウォーキングには絶好の季節が到来します。普段歩き慣れている方も初めての方もぜひご参加ください！

★10月25日（金）つくし野、成瀬方面予定

約10kmのロングウォーキング

★11月28日（木）約5～6kmのウォーキング

※詳細はHP、チラシ、掲示板でご確認ください。

集合時間：9:30 霧の里 体育館横ピロティ

定員：各30名 参加費：無料

申込み：窓口にて受付

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ

堀江・木下 ☎922-6633

## 認知症になっても 安心して生活できる霧が丘へ

認知症や接し方などを理解し安心して暮らしを続けていくために、地域の認知症への理解を深めていきます。日常生活の中でできる予防法などを学ぶことができます。

日時：平成25年11月15日（金）13:30～15:00 場所：ケアプラザ2階 多目的ホール1

定員：各50名（先着順） 参加費：無料

申込み・問合せ：10月31日（木）までに各クラブ代表へ申込み

【第1緑会 小川京子 ☎921-1520】【第2緑会 稲垣洋一 ☎921-5856】

【第3緑会 渡辺壽 ☎921-6071】

主催：霧が丘老人クラブ連合会

共催：霧が丘地域ケアプラザ

## ママ FUN DAY

ママ FUN DAY では、毎月横浜創英大学と共催で、子育て中のママや親子が楽しめるさまざまなプログラムを行っています。

プログラムの詳細は、チラシや掲示版、ホームページにて随時お知らせいたします。

日時：毎月第2木曜日 10:00～12:00

場所：ケアプラザ2階 多目的ホール2

対象：子育て中のママまたは親子

参加費：無料または材料費実費

申込み：随時。電話または窓口にて（先着順）

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ

地域交流 立花・木下 ☎920-0666

## 家族介護者のつとめ

霧が丘地域ケアプラザでは、ご家族の介護をしておられる方の「つとめ」を開催しています。

日頃のお悩みや体験を話し合い、ホッと一息つきませんか。初めての方も、お気軽にご参加ください。

★10月24日（木）13:30～14:30

★12月未定 クリスマス会

（デイサービスの行事に参加予定）

★平成26年2月27日（木）13:30～14:30

場所：ケアプラザ2階 地域ケアルーム

対象：介護をされている方

参加費：無料

申込み：不要。直接会場にお越しください

問合せ：霧が丘地域包括支援センター

堀江・フェーゼ ☎922-6633





# パソコンで作る年賀状

昨年度大好評だった「パソコンでつくる年賀状講座」。今年度は、基礎からちょっと高度な応用編まで、初心者からベテランまで参加できる内容をご用意しました。

自分で撮った写真を使い、個性あふれる年賀状作りに挑戦しましょう！

☆11月26日（火）デジカメからパソコンへ画像を取り込もう

☆11月27日（水）デジカメ画像の加工

☆11月28日（木）ワードを使ったイラスト・写真入り年賀状の作成

時間：13:30～16:00

場所：ケアプラザ2階 多目的ホール1

定員：20名（先着順） 参加費：テキスト代500円（税込）

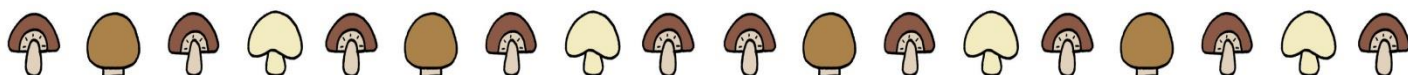
持ち物：USB、無い方は実費（700円）で販売

使用したい写真データ、もしくはデジカメ

申込み：10月21日（月）より電話または窓口にて

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ

地域交流 立花・木下 ☎920-0666



ヘルスプロモーション事業

## ヘルシー料理秋冬講座



ヘルシー料理春夏講座全5回が終了しました。旬の食材を使った、普段の食事にも取り入れやすいメニューが多く、わかりやすい栄養指導も盛り沢山で、参加者の方にも日頃の食生活に意識の変化があったのではないのでしょうか？

ケアプラザでは、ヘルスプロモーション事業として今後も「食」をテーマに講座を開催していきます。

## 10月からヘルシー料理秋冬講座がスタートします！

生活習慣病にならないために！

病気を予防するための食事や子どもの体づくりに必要な食事について楽しく学んでいきます。

☆10月21日（月）高血圧を予防する食事

☆1月20日（月）肥満を防ぐ食事

☆11月11日（月）成長期のための食事

☆2月20日（木）幼児のためのお弁当

☆12月9日（月）糖尿病を予防する食事

☆3月10日（月）貧血を予防する食事

時間：10:00～14:00

場所：霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1・調理室

定員：15名程度（先着順） 持ち物：エプロン、三角巾

申込み：材料費400円と合わせて窓口で申込み

申込期間：開催日の1か月前から1週間前まで

※毎月ごとの募集となりますのでご希望の開催日にご参加ください。

また、申込み方法が以前とは変更となっておりますのでご注意ください。

問合せ：霧が丘地域ケアプラザ

地域交流 立花・木下 ☎920-0666





# 霧が丘地域ケアプラザデイサービス



## ★納涼祭の様子★



平成 25 年 8 月 22 日（木）～23 日（金）毎年恒例の「納涼祭」を行いました！



午前中は、霧が丘中学校・霧が丘高等学校・霧が丘ボランティア相談室のたくさんのボランティアの方にお手伝いいただき縁日ゲームを開催しました。



午後は「若山菊輔会」・「ヒロフラダンス」の皆さんに華麗な演技をご披露頂きました。

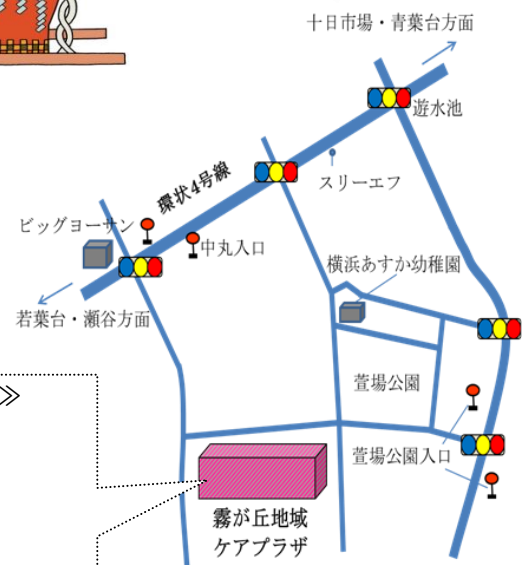


手作り御神輿も登場！  
ご利用者様・職員で担ぎました。



※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。

《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://www.kirigaoka-careplaza.com/>