




横浜市東本郷地域ケアプラザ NEWS

〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6
TEL: 045-471-0661 FAX: 045-471-0678 <https://www.yokohamaymca.org>
発行日: 2024年7月1日 発行責任者: 所長 陶山葉子



横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

地域活動 交流からのお知らせ7月イベント

 045-471-0661 お電話もしくは受付窓口にてお申し込みください。

イベント	日程	時間	定員	参加費
スクエアステップ 転倒予防介護予防、体づくりを目的とします。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	7月 3日(水)	14:00 ~ 15:15	30名 (各回)	無料
	7月17日(水)			
のんびりサロン 趣味の作品作りや、おしゃべりを楽しむなど自由にお過ごしください。どなたでもお気軽にご参加ください。	7月 4日(木)	13:30 ~ 15:30	予約不要	¥100 (お茶菓子代)
	7月16日(火)			
健康体操 ストレッチとコグニサイズで認知予防。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	7月20日(土)	13:00 ~ 13:45	30名 (各回)	無料
みんなでポッチャを楽しもう! どなたでもどうぞご参加ください。 ※飲み物・上履きをご持参ください。	7月11日(木)	13:30 ~ 15:30	予約不要	無料
キッズオアシスひがぽん 未就園児とその保護者対象の親子の広場です。お気軽にお立ち寄りください。	7月11日(木)	10:00 ~ 11:45	予約不要	無料
	7月23日(火)			
囲碁サロンかやの木会 どなたでもご参加いただけます。 ※スリッパをご持参ください。	毎週水曜日開催	13:00 ~ 17:00	予約不要	無料
ピンポンサロン どなたでもご参加いただけます。 ※シューズ・ラケット・ボールをご持参	毎週火曜日	18:00 ~ 20:00	予約不要	無料
	7月6日(土)	15:00 ~ 17:00		
	7月20日(土)			

第8回ウクレレ講座

ウクレレをお持ちでドレミ・簡単なコード演奏ができる方
(今回初めてご参加でも大歓迎です)

日時:8月4日(日) 14:00~16:15

参加費:500円

持ち物:ウクレレ・スリッパ

25名

要予約045-471-0661

課題曲:きらきら星変奏曲・イエスタデイ



地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センターとは・・・

地域の皆さまの保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防など総合的に行う場所です。

◆いつまでもお元気に！

介護予防をすすめます。
介護予防に関する情報提供
やプログラム、要支援1~2
の方の介護予防のケア
プランを作成します。



◆様々な相談に応じます

介護保険の他、高齢者の方の
生活全般等、幅広く相談を受
け、必要なサービスや機関を
ご案内します。



◆こころの病

こころの病気でお悩みの方はお気軽にご相談ください。専門相談員が対応致します。
日にち：7月25日(木)
時間：15:00~16:00
協力：緑区生活支援センター
申込：2日前までにケアプラザまで

◆高齢者の皆様の権利を守ります

悪質な訪問販売による消費者被害の防止や高齢者虐待の防止などに取り組みます。

◆地域のつながりを強めます

町内会や自治会、民生委員他、地域でご活躍の団体との連携、ケアマネジャーのネットワーク、医療との連携に努めます。

◆成年後見、相続、遺言の個別相談会

成年後見・遺言・相続などのご相談を行政書士が承ります。
日にち：7月25日(木)
時間：13:00~15:00
協力：公益社団法人コスモス・成年後見サポートセンター
申込：2日前までにケアプラザまで

介護保険の申請流れ

(厚生労働省HPより一部抜粋)

介護保険の相談、申請はケアプラザを活用ください。相談される際は事前に電話☎：045-471-0661に連絡頂けると助かります。



① 要介護認定の申請

* 定期的に通院が条件
・ 65歳以上・40歳~64歳
(特定疾病の方)



② 認定調査・主治医意見書

区役所等の職員が自宅等を訪問して心身の状況を確認調査を行います
主治医意見書は区役所より主治医に依頼します



③ 審査判定

一次判定の結果と主治医意見書に基づき、介護認定審査会による要介護度の判定が行なわれます。
(二次判定)



④ 認定

市区町村は、要介護認定を行ない、申請者に結果を通知します。
認定は要支援1・2から要介護1~5までの7段階および非該当に分かれています。



元気づくり教室

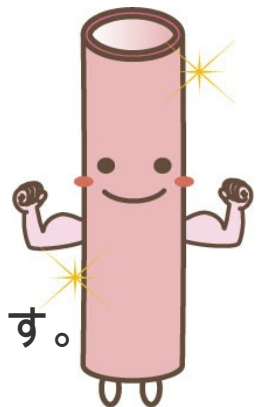
血管チェック安堵熱中症予防の食事を知ろう!

日時：8月3日(土) 10:00~11:30

内容：管理栄養士さんをお招きし、血管チェックと熱中症予防になるお食事のお話をさせていただきます。

場所：ケアプラザ多目的ホール

予約：7月1日(月)より



生活支援コーディネーターより

お口の健康体操をしましょう

会場 東本郷地域ケアプラザ
多目的

ホール

日程 **7月26日(金)**

時間 10:00~12:00

参加費 無料

持ち物 エプロン、スリッパ、筆記

用具

対象者 60歳以上

先着 20名

要予約 045-471-0661

お口のことを楽しく学んで、簡単に
作れる料理と一緒に試食しましょう

暑熱順化で夏を乗り切ろう

暑熱順化とは...体が暑さに慣れること

《暑熱順化に有効な対策》

☆ウォーキング(1回30分)を週5回
ジョギング(1回15分)を週5回

☆サイクリング(1回30分)を週3回

☆入浴(シャワーだけでなく湯船に入る)

☆筋トレやストレッチ
(1回30分)週5~毎日

2日に1回



デイサービスより



デイサービスでは毎月、その月にあった製
作品を介護員が考えてくれ、利用者と一緒に
制作活動を行っています。6月は紫陽花や傘な
どを作成しました。皆さん一つひとつ真剣に
取り組んでくれています。



※デイ利用 空き状況：月曜日2名・火曜日3名・木曜日3名・金曜日

☆☆☆^{2名}一緒に働く人を募集(^^♪

★運転手8:00-9:30 16:00-17:30

若干名 時給1,112円より



旧Twitterもご覧ください!!

東本郷地域ケアプラザ

SNIC事業報告サノト



7月の予定

☆☆ 休館日 ☆☆
7月28日(日) 施設点検日のため。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ピンポン サロン	3 ★スクエア ステップ 囲碁サロン 自習室	4 のんびり サロン	5	6 ★配食の お弁当を食 べよう ピンポン サロン
7	8	9 ピンポン サロン	10 囲碁サロン 自習室	11 ひがぼん ポッチャ	12	13
14 うたごえ 広場	15	16 のんびり サロン ピンポン サロン	17 ★スクエア ステップ 囲碁サロン 自習室	18	19	20 ★健康体操 園芸クラブ ピンポン サロン
21	22	23 ピンポン サロン ひがぼん	24 囲碁サロン 自習室	25 ★こころの病 ★個別相談会	26 ★お口の 健康体操を しましょう	27 かもかも クラブ
28 休館日	29	30 ピンポン サロン	31 囲碁サロン 自習室			

★の事業は、ケアプラザへの事前予約が必要となります。

◎8月の休館日のお知らせ◎

8月25日(日)

施設点検のため休館とさせていただきます。

東本郷地域ケアプラザで実施した事業は、以下のサイト(ブログ)にて報告しています。是非、ご覧ください。



ケアプラザのブログもこちらから

地域の情報は東本郷地区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。
<http://higahonsyakyou.a.la9.jp/>