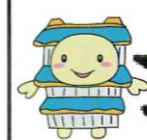




~17時 日曜日	~17時 月曜日	~18時 火曜日	~18時 水曜日	~21時 木曜日	~21時 金曜日	~18時 土曜日
28	29	30	31	01 ~21時	02 ~18時 コーヒーサロン わいわい城郷	03 ~18時
04 ~17時	05 ~18時 歌ってストレッチ	06 ~18時 ごほうハウス	07 ~18時 たまりBAこづくえ	08 ~21時 城郷ひろば	09 ~18時 歴史探訪	10 ~18時
11 ~17時	12 ~17時	13 ~18時 小机シネマ	14 ~21時	15 ~18時	16 ~18時 育てる緑	17 ~18時
18 ~17時	19 ~18時 ひなたぼっこ	20 ~18時 コーヒーサロン わいわい城郷	21 ~18時 しろさと放課後 フラザ	22 ~21時 城郷ひろば	23 ~18時	24 ~18時
25 ~17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	26 休館日	27 ~18時 ごほうハウス	28 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	29 ~18時	30 ~21時	31 ~18時
01	02	03	04	05	06	07



# 城郷だより

発行日：令和6年8月号 第205号  
発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ  
TEL：045-478-1133  
FAX：045-478-1155  
発行責任者：宮原 多佳子

## アルツハイマー月間 特別企画

### 『オレンジ・ランプ』無料上映会

- 1日目 令和6年9月8日(日)  
9:30~11:30 (9:15~受付)
  - 2日目 令和6年9月9日(月)  
14:00~15:30 (13:45~受付)
- 各回会場は城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール。  
定員35名(先着順)。8月9日より受付開始。



あらすじ 39歳で若年性認知症と診断された夫と、その妻の9年間の軌跡を実話に基づき描き出す優しさに満ちた希望と再生の物語。

### 『ひといきカフェ』開催(参加費100円)

- 令和6年9月12日(木) 13:30~15:00  
会場は城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール。定員30名(予約不要)
- 内容 少し物忘れの気になる方でも気兼ねなく参加出来る居場所。今回は港北区の歴史についての紙芝居とギター演奏を予定しております。



### 【予告編】認知症VR体験講座



11月にVRを活用した体験型の認知症普及啓発講座を企画しております。  
詳細については広報紙等で改めてお知らせ致しますので、お待ちください。

- マスクの着用は個人の判断を基本とします
- 上履きと下足入れは各自でご持参ください。
- 当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 音楽市場 NEW コーヒーサロン わいわい城郷	02 歌ってストレッチ	03 ごほうハウス	04 たまりBAこづくえ	05 NEW おやかカフェ	06 コーヒーサロン わいわい城郷	07
08 上映会	09 上映会	10 ごほうハウス 小机シネマ	11 小机赤ちゃん会	12 城郷ひろば	13 介護者のつどい 歴史探訪	14 両親教室
15	16 親子リズム体操	17 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷	18 GoGo健康教室 しろさと放課後 フラザ	19 歌謡抄を読む	20 育てる緑	21
22 ダン・ラン (男同志の昼食会)	23 休館日	24 ごほうハウス	25 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	26 城郷ひろば	27	28
29 創立20周年式典	30	01	02	03	04	05

地域ケアプラザの事業

GoGo健康教室	第3水曜 10:00~11:30	65歳以上の方 ※要予約
歌ってストレッチ	第1月曜 10:00~11:30	概ね65歳以上の方
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜 14:30~16:30	小学生4~6年生、中学生対象
親子リズム体操	月曜(月一回) 8月はお休み 10:15~11:15	概ね1歳半~3歳のお子様 ※要予約
歴史探訪(歴史講座)	第2金曜 13:30~14:30	どなたでもお気軽に! ※要予約
介護者のつどい	奇数月の第2金曜 10:00~11:30	現在介護をしている方、介護経験者

後期

# GOGO 健康教室

10/16 **運動講座**  
講師：港北スポーツセンター

11/20 **口腔講座**  
講師：高根 美沙子先生

12/18 **栄養講座**  
講師：赤堀 智子先生

1/15 **コグニサイズ**  
講師：be awake

時間：10:00～11:30

対象者：65歳以上

定員：25名

お申し込み：9月1日より

随時受付。お電話または窓口まで。

## あやこカフェ

1歳からのお食事のおはなしの講座です。  
みずほクリニック港北  
管理栄養士 浪川緋織氏

日時 9/5(木) 10時～13時  
場所 多目的ホール 定員 各15組 先着順  
参加費 200円/回(お茶代・保険代含む)  
持ち物 水分補給用飲み物・おやつ  
講座終了後お部屋をランチスペースとして開放します

## 音楽市場 ハートフルコンサート

ピアノや木琴の演奏を楽しんだり歌も歌いましょう  
わいわい城郷のコーヒーも購入できます。

日時：令和6年9月1日(日)  
13:00～13:45

定員：先着20名  
演奏：竹中 麻理さん  
申し込み：8月1日(木)から  
窓口またはお電話で

## 包括支援センターより 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け付けています。

窓口対応以外にも訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。

予約制となっておりますので、まずはお電話ください。

相談専用電話：045-478-1600 安川 杉本 藤井



## ケアプラザ協力医による無料健康相談

健康の不安や物忘れなど、ご自身やご家族のことを相談できます。

新横浜循環器・内科院長 向井済先生による相談です。

【事前予約制】来所、電話での受付 【場所】城郷小机地域ケアプラザ

【開催日】9月18日(水) 10:30～、11:00～ 各回お一人ずつ

【申込み・お問合わせ】

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

受付時間：9:00～17:00

※毎月第4月曜日は休館日です。



## 生活支援体制整備事業

担当：生活支援コーディネーター 浅井

ボランティア活動や地域活動  
に関心がある方募集！

### 知る活からやる活へ

### 1日目：知る活講座

9/27(金) 13:30～  
港北公会堂 1号会議室

講師からどのようなボランティア活動  
が必要とされているか、お話しを伺えま  
す。

※申し込み先：港北区社会福祉協議会 (045-547-2324)

※応募者多数の場合は抽選 (落選の場合のみ通知します) 申し込みメ切：9/20(金)まで

### 2日目：やる活講座

福祉施設等でボランティア体験  
できます。

体験日時や場所は受入れ先によって異なり  
ます。1日目の知る活講座にてご案内しま  
す。ボランティア活動や地域活動に関心があ  
る方、まずは話を聞いてみたい方大歓迎！

## 居宅：ケアマネジャー

担当：川野・佐藤・藤田・保坂・田端



### 教えて！ケアマネさん



Q.「小規模多機能型居宅介護」ってどんなサービスなの？

A.このサービスでは、ケアマネジャーと訪問介護・デイサービス・ショートステイの3つのサービスが一体となって支援します。良い点としては、①3つのサービスを決められた時間に縛られず利用者様の希望に合わせることができる②3つのサービスを同じ職員が行なうので、利用者様に安心感を持ってもらいやすい③必要に応じて、24時間、電話相談や職員の訪問が可能、などがあります。ただ一方で、これまで利用していたケアマネや訪問介護・デイサービス・ショートステイの利用ができなくなる、基本利用料金が月額固定なので利用サービスが少ないと割高感が出る、といった点もあります。利用をお考えの際は、担当ケアマネや事業所に相談してみてください。

## 通所介護：デイサービス

担当：鈴木(管理者)、栗原、小林、松下、斉藤(生活相談員)

### 今年度もボランティア団体さん 絶賛受け入れ中です！

今年もボランティア活動団体さんの受け入れの強化を継続中です！

入浴後の利用者様へのドライヤーがけ(主に午前中)や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。

現在お二人、ボランティアの方に活動して頂いております。興味がある方はケアプラザまで直接お問合せ下さい！



【歌謡系のイベントも活発化】

歌や演奏を聴くことが好きなご利用者様は多いです。今年度はカラオケも含み声を出す歌唱系のイベントを多く企画しています(^\_^)

