



# 岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 7月号 第16号 令和3年6月25日発行

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市岡津地域ケアプラザ  
横浜市泉区岡津町1228番地3  
TEL 812-0685 FAX 812-0802  
✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp  
HP <https://i-seikoukai.or.jp/>  
発行責任者 所長 出羽 美香



## 乳幼児救急教室

協力 泉消防署岡津出張所



心肺蘇生法やAEDの使い方について体験していただくほか、誤飲・気道閉塞・火傷など、乳幼児に起こりうる事故やケガについての対処方法について学んでいただきます。

【開催日】7月23日(金)

10時～11時30分

【場所】多目的ホール

【対象】乳幼児のいる保護者

(お子さんと一緒にご参加いただけます)  
子育て支援をされている方

【定員】20名

【参加費】無料

【申込み】6月11日(金)～7月16日(金)  
までに電話にてお申込みください



(先着順)

## 子育てサロンわかば



お友達づくりやママのリフレッシュに!

【開催日】毎月第3月曜日

10時～11時30分

【場所】多目的ホール

【対象】未就園児の親子

【定員】12組

【参加費】1組100円

【持ち物】飲み物等お子さんに必要なもの

【内容】10時～10時45分 フリースペース  
10時45分～11時30分 ママのヨガ

ママがヨガをしている間は、ボランティアさんと職員でお子さんの見守りをします

【講師】優菜先生

(アンシー'sストレッチヨガ研究会認定講師)

【申込み】前日までに電話にてお申込みください



## ふれあい子どもまつり開催の御礼

5月30日(日)に『ふれあい子どもまつり』を開催いたしました。中川連合町内会、中川地区社会福祉協議会の皆様のご協力もあり、無事に開催することが出来ました。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に整理券を配布し、1クール40分の完全入替制での実施となりましたが、当日は233名の方にご参加いただきました。

ご来場いただきました皆様、ご協力いただきました地域の皆様へ深く御礼申し上げます。



## 新職員紹介

5月から地域活動交流のサブコーディネーターとして勤務しております笹野です。地域の皆様が心豊かに生活出来る様、努めて参りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



地域活動交流サブコーディネーター  
笹野 摂子

7月23日(金)の「親子のひろば ひまわり」は乳幼児救急教室開催のため、お休みです

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

# 自主事業のご案内

\*新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止や延期になる場合があります

## 親子のひろばひまわり

交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています

【開催日】 毎週金曜日 9時30分～14時

【場所】 多目的ホール

ボランティアルーム 地域ケアルーム

【対象】 未就園児の親子 【参加費】 無料

【申込み】 前日までに電話にてお申込みください  
当日も空きがあればご利用できますので  
お気軽にお問い合わせください

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間  
申込制で利用人数を制限させていただきます

※利用時間 最長2時間

※12時～12時30分は消毒の時間になります

 7月23日(金)はお休みです

## うたごえサロン

懐かしい歌をピアノの伴奏に合わせて合唱

【開催日】 毎月第1月曜日 10時～11時

【場所】 多目的ホール

【対象】 どなたでも

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物、室内履き、マスク着用

【定員】 20名

毎月の申込制になります

【申込み】 前月20日～先着順

電話にてお申込みください



## 生活支援体制整備事業

## 太極拳教室 くつろぎ

参加者を3名、追加募集中です！健康のための身体づくりを応援します！

【開催日】 毎月第1・第3火曜日

10時～11時30分

【参加費】 無料

【持ち物】 室内履き不要、飲み物は各自でご持参ください

【場所】 多目的ホール

【講師】 齊藤 賢先生

【対象】 どなたでも

【お問い合わせ】 生活支援コーディネーター 白井まで

## 中川地区社会福祉協議会からのお知らせ

### 健康体操参加者募集

【開催日】

◇火曜教室 毎月第1火曜日 13時～14時30分

◇金曜教室 毎月第3金曜日 10時～11時30分

【場所】 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

【参加費】 1回250円(保険料含む)

【持ち物】 室内用運動靴、バスタオル、タオル  
飲み物、マスク着用、  
動きやすい服装でお越しください

【対象】 おおむね60歳以上

【講師】 横浜市泉スポーツセンターより

【問い合わせ先】 岡津地域ケアプラザ

812-0685

「火曜教室」か「金曜教室」の

ご都合の良い教室にご参加ください。

お申込みは不要です。直接会場にお越しください

### 中川地区ライフサポート隊 ボランティア大募集！あなたの力を！

高齢者・障がい者等のお手伝い！

#### 主な作業内容

家事手伝い・庭木の手入れ・草取り

網戸の張替え・蛍光灯の取替え

粗大ゴミ・家具の移動等

★8割が庭木の手入れ・草取りです！

余暇のある方！

元気のある方！

はじめての方も大歓迎！

下記連絡先へ

お電話でお申し込みを！

《仕事の進め方》

① 依頼を受ける

② リーダーが見

③ グループで作業

グループで作業するので、  
はじめての方でも安心です！

【問い合わせ先】

中川地区社協事務局(土屋) 岡津地域ケアプラザ(岡)

☎080-9261-8000

☎812-0685

中川地区社会福祉協議会

協賛 中川連合町内会・岡津地域ケアプラザ

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 「令和3年GOGO健康長寿講座」

第1回 栄養講座「おいしい生活」+ハマトレ

【日 時】令和3年6月22日(火)  
13:30~15:00

第2回 健康長寿体操

【日 時】令和3年6月30日(水)  
13:30~15:00

第3回 口腔講座「お口の健康」+ハマトレ

【日 時】令和3年7月7日(水)  
13:30~15:00

【参加費】無料

【定 員】20名

【申込み】電話にてお申込みください



## 医療相談会

「岡津地域ケアプラザ」協力医による



介護者さんからの相談も  
お受けしています！

要予約

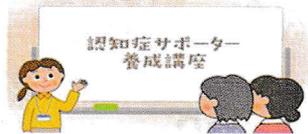
【開催日】毎月第1金曜日・第3月曜日 14時

【内 容】湘南泉病院 池島先生による  
医療相談会 \*診察ではありません  
ケアマネジャーさんの相談もOK

※7月は19日に開催します。

但し祝日に戻った場合は変更になります

## 「自主事業」報告



- ◆成年後見制度入門講座 (R3年4月29日開催)  
・参加者20名(男性10名、女性10名)
- ◆エンディングノート講座(R3年5月22日開催)  
・参加者19名(男性6名、女性13名)
- ◆認知症サポーター養成講座(R3年6月4日開催)  
・参加者19名(男性11名、女性8名)
- ◆体力測定 (R3年6月10日開催)  
・参加者14名(男性4名、女性10名)



## 介護者のつどい



奇数月(隔月)第3月曜日 14:00~15:00

【次回開催日】令和3年 7月19日(月)

【ミニ講座】協力医のお話し

※祝日になった場合は変更になります。

【申込み】電話にてお申込みください

※どなたでも参加できます!!

地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

また来所された際には、検温と手指消毒にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします

介護等のご相談は地域包括支援センターへ ☎ 812-0801

## 居宅介護支援

関東地方も梅雨に入り、体調を崩しやすい時期となってきました。

皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月号より居宅介護支援事業(ケアマネジャー)からも少しだけ記事を書かせて頂くこととなりましたので、まずは自己紹介をさせて頂きたいと思います。

管理者の三田和紀と申します。趣味はバイクでのツーリングや1人でのキャンプです。

コロナ禍になり、キャンプを始めてみました。また以前ははり師・きゅう師として働いていました。

ツボの事などお知りになりたい方がいらっしゃいましたら気軽にお声掛けください。

今後とも宜しくお願い致します。

# 7月ケアプラザ活動カレンダー

\*新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				フリースペース あおぞら 15:30~19:45	親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	
4	5	6	7	8	9	10
	うたごえサロン 10:00~11:00 それいゆ 13:00~14:30	くつろぎ 10:00~11:30	子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 GoGo健康講座 口腔講座+ハマトレ 13:30~15:00	心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	
11	12	13	14	15	16	17
	休館日	いきいき健幸クラブ 10:00~11:00	子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	フリースペース あおぞら 15:30~19:45	親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	
18	19	20	21	22	23	24
ダンディキッチン 10:00~12:00	子育てサロン わかば 10:00~11:30 介護者のつどい 14:00~15:00 医療相談 14:00~	くつろぎ 10:00~11:30	子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 お菓子教室 CLOVER 13:30~15:30	心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~17:00	乳幼児救急教室 10:00~11:30	
25	26	27	28	29	30	31
	それいゆ 13:00~14:30	いきいき健幸クラブ 10:00~11:00	夏休みこども教室 10:00~11:30 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	フリースペース あおぞら 15:30~19:45	親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	

ケアプラザ事業のみ掲載

桃：地域活動交流事業

緑：地域包括支援センター事業

橙：生活支援体制整備事業

水色：地域活動交流・生活支援体制整備・地域包括支援センター共催事業

## フリースペースあおぞら



居場所支援として、ケアプラザのお部屋を開放しています。勉強の場としてもぜひご利用ください！

【開催日】 毎週木曜日 15時30分～19時45分

\*祝日は17時まで

参加費無料、事前申込み不要、時間内出入自由

【場 所】 ボランティアルーム 地域ケアルーム

【対 象】 小学生以上の学生、大人も利用可

学習支援ボランティアさんは、現役の高校教師と定年退職された元高校教師の方がされています

☆小学生は原則17時まで、それ以降利用する場合は事前にご相談ください。

☆学習支援を希望される方は事前にお申し出ください

\*Wi-Fiが使用できるようになりました(当日申請必要)



### \*ケアプラザまでの交通案内\*

- 弥生台駅より徒歩20分
- 「領家谷」バス停より徒歩3分
- 「金堀谷」バス停より徒歩3分
- 「白百合台団地」バス停より徒歩6分

地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。お身体が不自由な方は、車いす用駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。

### ケアプラザ開館時間

月曜日～土曜日 \*貸館予約がある場合は20時まで

午前9時～午後6時

日曜日・祝日

午前9時～午後5時

※地域包括支援センター相談業務

午前9時～午後5時

休館日：第2月曜日

(祝日の場合は翌火曜日)

街の駅

しんぱし

事業のお知らせ

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			7月	8月	9月	
シニア	かよう教室	介護予防の事業です。	7~9月はお休みです 10月より緑園クラブハウスで開催を予定しています			無料
どなた でも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	7日(水) 13:15~14:15	4日(水) 13:15~14:15	1日(水) 13:15~14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操 定員制	4日(日) 10:00~11:00	1日(日) 10:00~11:00	5日(日) 14:00~15:30	100円
	成年後見制度 個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。	20日(火) 14:00~16:00	お休み	21日(火) 14:00~16:00	無料
	介護者のつどい	お茶会です。運動型デイ体験です。ご参加お待ちしております。	9日(金) 14:00~16:00	お休み	10日(金) 14:00~16:00	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います。	25日(日) 10:00~11:00	22日(日) 10:00~11:00	26日(日) 10:00~11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ~認知症を学ぶ~	認知症を学ぶカフェです。毎月、様々なミニ講話を予定しています。	お休み	22日(日) 13:30~15:00	26日(日) 13:30~15:00	100円
	街の駅1番線	ケアプラザのお茶のみサロンです。美味しいコーヒーを用意しています。	22日(木) 10:00~12:00	26日(木) 10:00~12:00	23日(木) 10:00~12:00	無料
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45~12:00 ケアプラザの駐車場で行います(雨天中止)			無料
	八百屋さんの 出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見て手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00~13:00 ケアプラザの入り口で行います			-
ケアプラザ休館日	定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業	19日(月)	16日(月)	21日(水)	-	

新型コロナウイルスによる利用制限中となっています。記載はあっても、中止となる場合もございますので、ご了承ください。もしご不安な際はお手数でも、ご連絡いただければ幸いです。 ☎ 045-813-3877

今号の中面特集は、「成年後見制度」です。

聞いたことがあるけど、内容はご存知ない方が多いかもしれません。判断能力が不十分な方の権利や財産を法的に守る制度です。

※広報紙は過去のものも新橋地域ケアプラザのブログでご覧いただけます。

まもろうぜ！ 本人の権利！！

# 成年後見制度

成年後見制度とは…後見人は身上監護と財産管理を行います。掃除をしてくれる、背中に湿布を貼ってくれる…のとは違います。その人がその人らしく安心・安全に暮らすために法的に保護をしながら意思決定の支援を行います。家庭裁判所の定期的なチェックを受けながら仕事をしていきます。

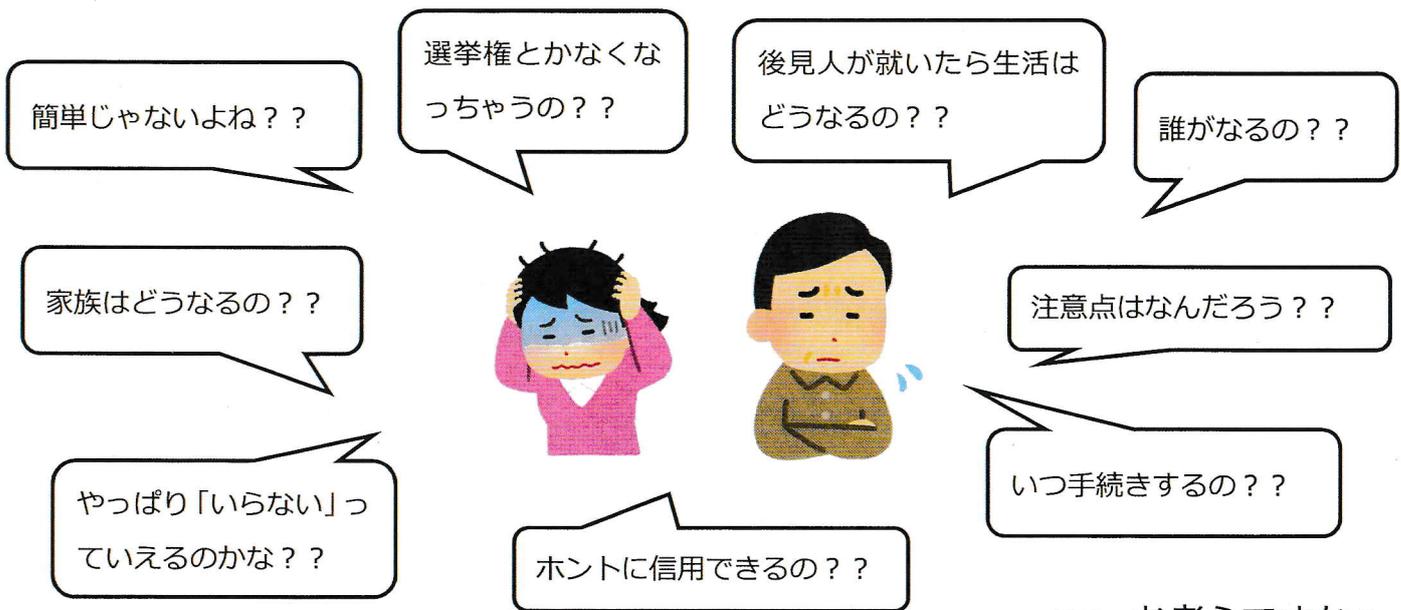
**予防策** = 任意後見

判断能力のある人が将来に備えて利用します。まあ、保険のようなものでしょうか。

**対応策** = 法定後見

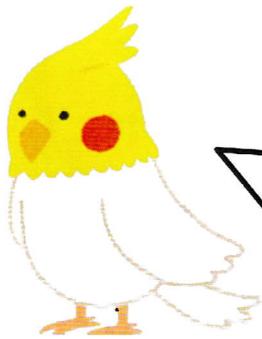
すでに判断能力が低下している人へ今すぐ！民法に定められているので法定と言います。

**同じ『後見』なのですが、手続きはまったく違います！**



もっと知りたいという方へ。新橋地域ケアプラザには

実際に後見人を担っている専門職が、個別相談に対応します。地域の方はもちろん、民生相続や遺言についても相談 OK です。複数回利用しても無料です(相談は無料です、業務親子や仲良しグループと一緒にエンディングノートを書くという利用方法もお勧めです。相談会の日程につきましては、広報紙の表紙の「ケアプラザからの事業のお知らせ」にて



成年後見個別相談会を担当している先生方にインタビューを行いました。年間10回予約制にてみなさんの相続・遺言・成年後見に関する疑問にお答えしています。



N=根本弁護士



O=沖田行政書士

A

Q 成年後見制度が必要な人とは、どのような人だと思いますか？

N: 家族力の弱い人。おひとり様や子がいない、子がいても疎遠など。

O: 行政・福祉などの制度利用が必要な人。とても暮らしにくい状態なのにそれに気づいていなかったり改善方法がわからなかったり。

A

Q 任意後見と法定後見を受けている件数は？

N: 法定後見 25 件、任意後見発効は 2 件です。

O: 法定後見 10 件、任意後見は未発効が 1 件です。

A

Q 後見を受ける仕事をしていてよかったと感じるときは？

N: 眉間にしわの寄った人の笑顔が見られた時。安心したことをうかがい知れた時はうれしくなります。

O: 私もそう思います。不安や不便を軽くできたと実感したときはうれしくなりますよね。

A

Q 日頃の活動範囲は？

N: 横浜市内、川崎市・藤沢市・

東京都 23 区西部が中心です。

O: 泉区・栄区・戸塚区・港南区・中区です。

A

Q この紙面を読んでいる人に伝えたいことはありますか。

N・O: 後見制度利用はご親族やケアマネさんの負担軽減にもなると思います。ご親族やケアマネさんは対象者の周囲の困りごとに対応してしまうことが多いと思います。それはとても大変なことです。一緒に考えていける存在が私たちではないでしょうか。この制度を誤解されている方は多いかもしれません。お金が自由に使えなくなる(買い物や旅行等)とお考えかもしれません。私たちは本人の意思や従前の生活状況を大切にしていきたいと思っています。誰に後見人になってもらうかは大切です。裁判所が選んでくれる人の見立て(適切な候補者)は必要です。申立てをしたあとの見通しを立てて手続きができるようお手伝いします。

A

Q 仕事の気分転換は？

N: 陶芸・美味しいものを食べること・旅行

O: バイクに乗ること・空手(今はやってない笑)

## 「成年後見制度個別相談会」があります！

委員やケアマネジャーなど皆さんに利用していただきたい相談会です。

(依頼となる場合は相談とはなりません)。

泉区版エンディングノートはケアプラザでご用意できます。

ご確認ください。皆さまのご予約をお待ちしております！

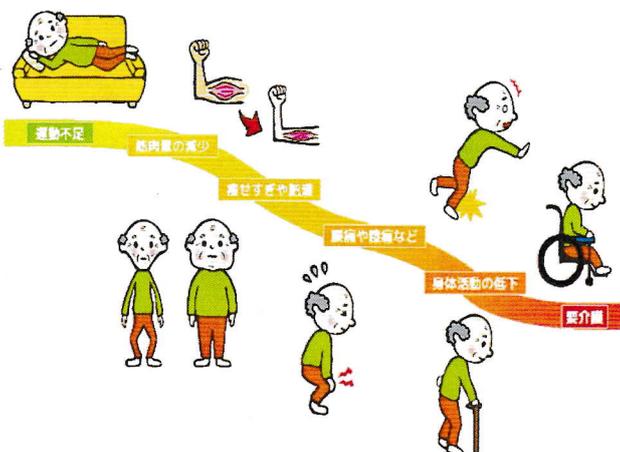
新橋地域ケアプラザの協力医 Dr.会田の健康講話

# 高齢者の心身の健康には“栄養と運動”

日常的に介護を必要としない自立した生活ができる生存期間は「健康寿命」とされています。**健康寿命を長くすることが大切です。**

高齢者は老化と栄養欠乏で生理機能が衰え、皮膚、筋肉、骨格、脳、肺、心臓、肝臓、腎臓、胃腸などの働きが弱ってきます。そのためサルコペニア、フレイル、認知症などになります。サルコペニアは全身の筋肉が細ることです。フレイルは元気な高齢者と介護が必要な高齢者の中間にいる高齢者です。認知症は物忘れがひどく日常生活に支障が出る状態です。

サルコペニア、フレイル、認知症を予防するのは食べ物、栄養と運動です。**食べ物は酒、たばこ、砂糖をやめ小麦、白米を極力減らして、玄米を主食としてください。運動はラジオ体操のような簡単な体操と3,000歩程度の軽い散歩でいいと思います。但し運動は毎日続けてください。**



生活支援コーディネーター森田の地域密着コラム

## いつまでも元気に暮らしたい！

毎週水曜

◆ラジオ体操◆

11:45～  
12:00

◆野菜・総菜の  
出張販売◆

12:00～  
13:00



外出に気遣う日々が続いていますが、それでも毎日の生活に欠かせないのが『食』です。食べることは楽しみでもあり、バランスの摂れた食事をすることはフレイル予防にもつながります。

しかし「買い物に行く日数を減らしているから、1回の荷物が大変…」、「(人が多いので)買い物に行きたくない…」など声を聞くことがあります。

以前、高齢化が進む中で注目されている“移動販売事業”という記事を書きましたが、密を避け屋外で買い物できるという利点は、コロナ禍にもマッチしてさらに需要が高まっています…それならば(´▽`)!!

以前から買い物の困りごとが聞かれるエリアでしたので、まずはケアプラザで取り組んでみました。

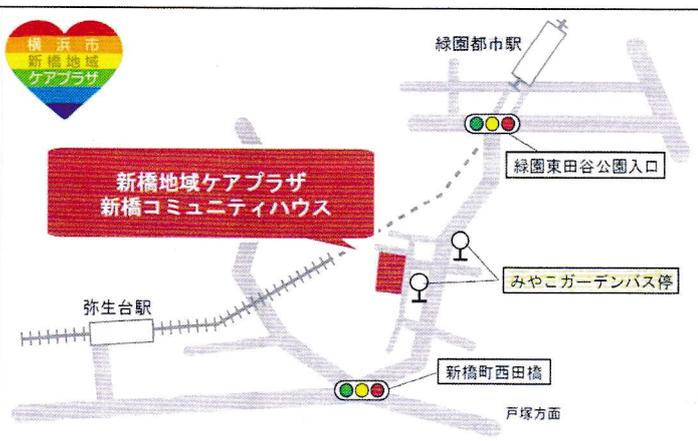
4月より毎週水曜で始まっていますが、「便利で助かる」「外出の機会が増えた」など感想を頂いています。商品を目で見て、献立をイメージして選び、お会計をする そういった本来の買い物をすることは楽しいですね♪

また、出張販売の様子を見ていて **物を買うこと以上に人とのつながりが生まれる場** なんだと感じています。「あらかしかり、元気？」なんて会話を聞くと、近所に住んでいても会う機会が減っていることが想像できます。

さてさて、せっかく外に出てきてくださるので体を動かす事業として、出張販売が始まる前にラジオ体操をケアプラザの駐車場で行うようにもなりました。Dr.会田も上記コラムで薦めてくれていますよ(´・艸´)

ラジオ体操に参加して下さった方には、出張販売で使えるポイントが貯まる企画も現在検討中です☆

水曜日のお昼は、ケアプラザでお待ちしています(´▽`)アツイ



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第43号〉

発行日：2021年6月20日

発行：社会福祉法人開く会

横浜市新橋地域ケアプラザ

責任者：所長 相沢 美樹

発行・編集：新橋地域ケアプラザ・地域交流

連絡先：泉区新橋町 33-1

☎：813-3877 FAX：813-3380

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

HP：<http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>

2021年7月1日発行

NPO法人

中川コミュニティグループ

No.138

〒245-0009 泉区新橋町33-1

TEL392-5538 FAX392-5548

新橋コミュニティハウス

7月号

しんばし

新橋コミュニティハウス

7月の休館日

(施設点検日)

19日(月)

## 夏休み こどもの自主事業

### 子供アート工作

### オリジナル時計を作ろう♡

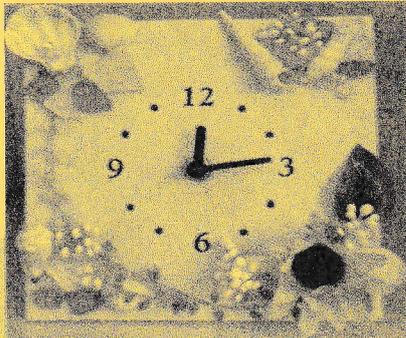
8/2(月) 10:00~12:00

定員 : 10名(小学生)

参加費 : 500円(材料費込)

申込み: 7/12(月) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



貝殻やシーグラス、お花やボタンなどを選んで好きなものでオリジナル時計を作ろう!

### 子供電子工作

### 発電機とモーターを試そう

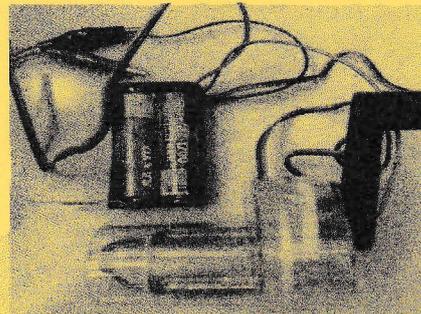
8/7(土) 10:00~12:00

定員 : 10名(小学生・低学年は保護者同伴)

参加費 : 1000円(材料費込)

申込み: 7/17(土) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



発電機とモーターを動かして、その違いを知ろう!  
発電した電気を充電した電池で電子オルゴールとLEDを動作させてみよう!

自主事業はコロナ感染状況により中止になる場合もございます

☆毎年恒例のミニ縁日は中止します

## 子供おりがみ教室

8/7(土) 14:00~16:00

定員 : 8名(幼児は保護者同伴)

参加費 : 無料

申込み: 7/15(木)

10:00~電話受付・先着順定員になり次第〆切

## レースのようなペーパーアート



### パーチメントクラフトで 素敵なカード作り

9/9(木) 10:00~12:00

定員 : 10名

参加費 : 1200円(材料費込)

申込み: 8/19(木) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



うつらない! うつさない!

### 来館の皆様へお願い

- ◎マスクの常時着用、手洗い、手指の消毒
- ◎家での来館前の検温(体調不良の方は来館をお控えください)
- ◎ソーシャルディスタンスの励行
- ◎利用後の速やかな帰宅
- ◎各団体で当日参加者の連絡先の保管(1ヵ月程度)
- ◎スリッパの貸出し中止(上履きをお持ちください)



## キッズコーナーのご利用方法

当日電話で利用状況確認してからの来館  
最大利用人数は親子1組まで、利用時間は1時間です。

利用可能時間 9:30~11:30

13:00~15:00

16:00~18:00(入れ替え制)

※日祝は15:00まで



# なかがわ



## 第 43 号

発行日 令和 3 年 6 月 1 日  
発行者 中川地区社会福祉協議会  
発行責任者 会長 石田五十六

## 第四期地域福祉保健計画の概要

平成 28 年度（2016 年 4 月）にスタートした中川地区の第 3 期地域福祉保健計画も、今年 3 月をもって終了しました。振り返ると第 2 期計画で立ち上げたライフサポート事業、第 3 期に立ち上げた里山夢プロジェクトは、地域のみなさんのご理解と多くのボランティアのみなさんのお力添えで、一定の成果を上げることが出来ました。また、その他の計画についても、サロン活動や健康対策事業等も継続し、多くの方々にご参加いただきました。

この度、福祉活動の更なる発展と充実を図るべく昨年からの検討を重ねた結果、第 4 期地域福祉保健計画を策定しましたので、その概要をお知らせしたいと思います。

### 中川地区第 4 期地域福祉保健計画

基本理念	ご近所で助け合えるまちを目指して
目指すまちの姿	目標 1 みんながお互いに支えあい、助け合うことが出来るまち 目標 2 障がい者、高齢者、子どもなど みんなが安心して暮らせるまち 目標 3 みんなが健やかに生きがいを持てるまち
第 3 期より 継続する事業	*重点目標 ライフサポート事業 里山夢プロジェクト 学習応援・こども&地域食堂 *サロン活動 岡津サロン 永明寺別院サロン なごみの広場 なのはな会 タンタン *健康対策事業 健康体操教室（火曜・金曜） わが街散策ツアー *その他 地区内福祉施設との連携

### 第 4 期地域福祉保健計画の具体的取組

1. 継続と充実 基本的には、第 3 期地域福祉保健計画の事業を継続し、その都度環境の変化に対応した見直しをし、事業の充実を図る。
2. 新規事業・サークルのネットワーク化 中川地区のボランティアサークル等をネットワーク化し、各サークルの活動内容を共有すると共に、その時々々の地区内の課題を抽出し、必要に対応策を検討し解決を図る。
3. 第 3 期地域福祉保健計画の積み残し課題の継続 (1) 担い手の育成 (2) ライフサポート隊の人手不足の解決 (3) 子育て支援体制の構築 (4) 障がい者との関係づくりの促進 (5) 認知症の理解

以上が第 4 期地域福祉保健計画となった。

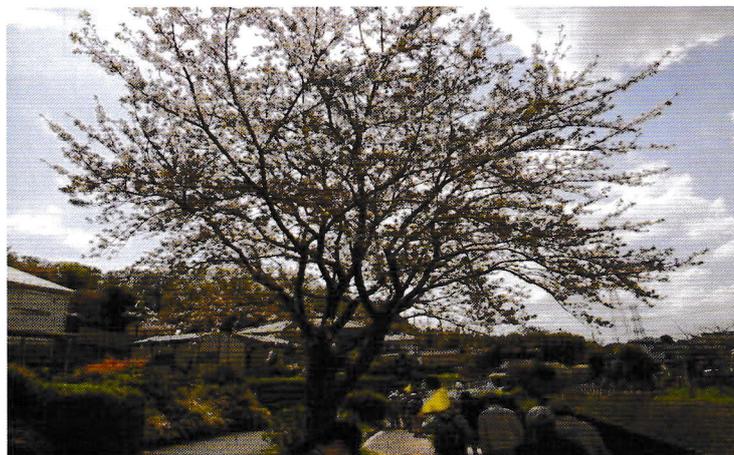
この中で新規事業「サークルのネットワーク化」については、中川地区でそれぞれ活動しているサークルをネットワーク化し、一堂に会しそれぞれの活動を共有すると共に、サークル同士の連携や問題点の解決を図る場としたい。また、各サークルの活動を通じて感じ取る環境の変化（社会情勢の変化 例えば、予期せぬコロナ禍などに伴う新たな問題点の表面化など）などに素早く対応できる体制の構築を図っていきたい。

基本理念の「ご近所で助け合えるまちを目指して」これから始まる第 4 期地域福祉保健計画をご理解いただき、中川地区をより住みやすくするために、多くのみなさんの事業への一層のご協力をお願いしたいと思います。

（記事：石田）

## わが街散策ツアー ～中川の桜名所めぐり～

4月3日(土)、コロナで少し開催時期はずれましたが中川地区社協主催の「わが街散策ツアー」を実施、27名の方が参加されました。9時に中川地区センターを出発し、弥生台駅前、観音寺等都度社協の石田会長の説明を聞きながら中川地区の隠れた桜の名所を訪ねて歩きました。観音寺ではお寺のご厚意でお堂を解放して頂き、仏像等を見学



させて頂く幸運にも恵まれました。桜は昔から国の花として、又春の訪れを告げる花として皆様から愛され続けてきました。寺社仏閣や、多くの公園を訪れる人々の目を楽しませ、心を癒す願いで多くの桜が植えられてきたのではないのでしょうか。参加者全員、穏やかな天気の中残り僅かの桜を存分に楽しませさせて頂きました。

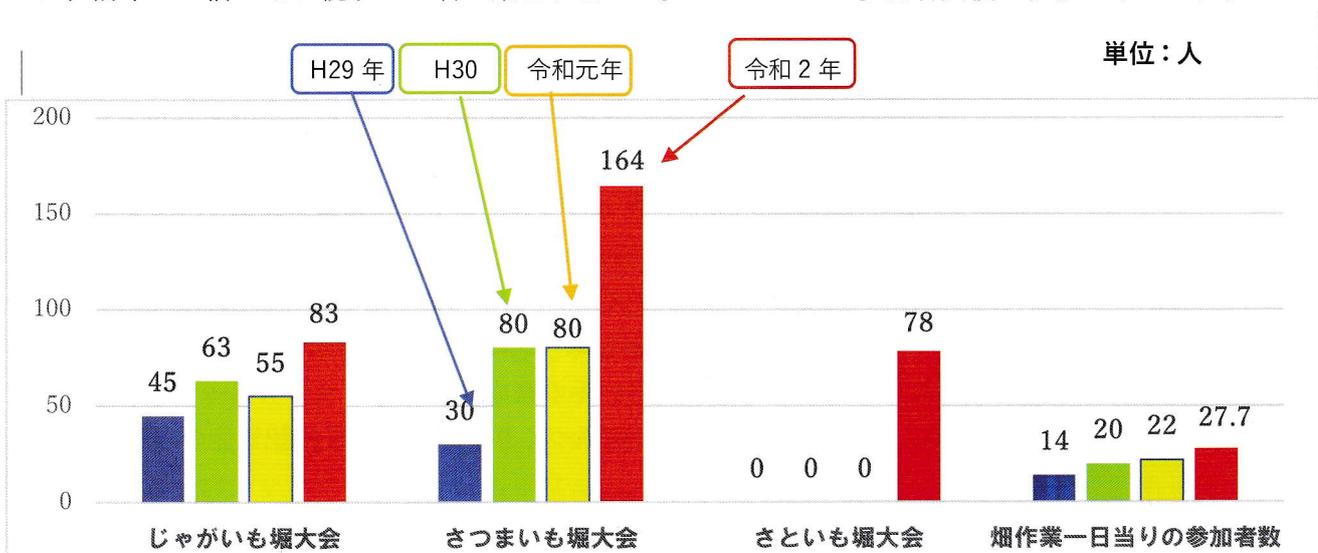
ゴール地点の三嶋神社での岡津中学校合唱部の演奏を聴き桜以上の若い力を頂きました。この日のため準備していただいた岡津中学校合唱部の皆様ありがとうございました。

(記事、写真：浅田)

## 里山夢プロジェクト ～活動報告～

日差しが強くなり、畑の野菜がすくすく成長しています。ここは、岡津町「けいあいの郷」前にある120坪ほどの農園です。じゃがいも、さつまいも、ナス、トマト、などを栽培し、これらの畑は、中川地区と近隣の皆さんが楽しみながら手入れをしています。本「里山夢プロジェクト」は、4年が経過し、手入れをする人は、高齢者男女が主体で、当初14名が現在は約28名になりました。そして、昨年は西が岡小生徒が約20名参加しました。

畑の収穫物を皆さんと楽しむ、いも堀体験会、いも煮会などのイベントも盛況です。昨年の「さつまいも堀体験会」には、前年の2倍になる親子164名が集まりました。参加者実績の推移を示します。



畑の手入れは、毎週火曜日9時半から11時半に行っています。そして、今年度のイベント予定は次のとおりです。自由参加ですので気楽にご参加ください。(ただし、コロナの影響で変更もあります)

- ・じゃがいも堀体験会： 6月20日(日) 9:30～ 参加料 100円/1家族
- ・さつまいも堀体験会： 10月24日(日) 9:30～ 参加料 100円/1家族
- ・いも煮会： 11月21日(日) 11:30～ 参加料 100円/1人

(記事：熊耳)

## 学習支援・こども&地域食堂 ～コミュニティだんだん～



子供達の成長を見守って5年。この春、開所当初から通っていたK君から「高校に合格」との報告があり、「ボランティアに来るよ」なんて、嬉しいことを言ってくれました。

また、先日は中学入学式の忙しい中、数人の子供達が元気な顔を見せてくれました。 コロナ禍コミュニティでも新型コロナ感染症対策をに実施し活動してきましたが、終息が見えず、やむなく今年1月からテイクアウト方式に一時変更し、ご自宅にお弁当を、お持ちし活動を継続してきました。

朗報、この4月から「学習支援・こども&地域食堂」。感染症対策は十分にいき、安心・安全な場の提供の再開です。地域の小学校、自治会等再開のご連絡させて頂きました。これからも、多

くの子供達の憩いと学習の場として利用して頂けたらと思います。スタッフ一同新しい出会い、待っています。

- ・日時：毎週金曜日 16時～19時（祝祭日はお休み）
- ・場所：コミュニティだんだん 弥生台26-2（045-435-9011）
- ・持ち物：学習したい勉強道具
- ・食事：こども達…200円 / 大人…300円（事前予約要）

（記事、写真：丹羽）

## 令和3年度中川地区予算が総会で決議しました

総会は、昨年につきコロナ禍で書面表決をし、令和3年度中川地区予算が決議されました。

議 案		件 数			議決の結果
		賛成	反対	保留	
第1号 議案	令和2年度 事業実績報告	66	0	0	可決
第2号 議案	令和2年度 収支決算報告 並びに 会計監査報告	65	0	1	可決
第3号 議案	令和3年度 事業計画（案）	66	0	0	可決
第4号 議案	令和3年度 収支予算（案）	66	0	0	可決
第5号 議案	令和3年度 役員改選（案）	66	0	0	可決
その他	“岡津ふれあいセンター” 令和2年度 会計報告について	66	0	0	可決

総 数 80 名      有効投票数 66 名      棄 権 14 名

以上の通り、賛成が過半数を占めたので、可決されました。

## 岡津地域ケアプラザ 「ふれあいこどもまつり」開催報告

5月30日（日）に、中川連合町内会と中川地区社会福祉協議会のご協力のもと、第1回ふれあいこどもまつりを開催いたしました。

まん延防止等重点措置期間中の開催になったため、内容や開催方法について、ふれあいこどもまつり実行委員会で検討を重ね、万全の感染防止対策を行い、お祭りを開催する運びとなりました。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来場者・スタッフ含め検温、手指消毒の徹底、会場内の密を避けるため、1か月前から整理券を配布し、1クールずつ人数制限を行い、完全入替制で開催いたし、当日運営のお手伝いをいただいた地域の方を含めると223名の方にご参加いただきました。

こども縁日では、地域の方が竹から手作りしていただいた水鉄砲の射的や、ヨーヨーつり・金魚すくい・わなげ・おかしつりを行いました。金魚すくいでは60匹以上すくったお子さんがいたり、ヨーヨーを7個も釣ったお子さんがいたり、それぞれのコーナーでお子さんたちに楽しんでいただきました。

ヘルスメイトさんのブースではバランスの良い食事の紹介、ママの健康チェックでは保健活動推進員さんご協力のもと、多くのママに骨密度や血管年齢の測定にご参加いただきました。

地域活動ホームサポートセンター連と障害者グループホームフィン西が岡によるワークショップ（缶バッチづくり）では、お子さんたちが可愛いオリジナルの缶バッチを作成し、出来上がった缶バッチを早速服やカバンに付けている姿が多く見られました。シューマンジュークボックスさんによる「コミカル替え歌マジック」では、今話題の曲から昔懐かしい曲、子どもたちが大好きな曲の替え歌マジックで、会場が笑いに包まれていました。

感染拡大防止のため制限が多くあるお祭りでしたが、親子で楽しそうにお祭りに参加されている姿や、たくさんのお子さんの笑顔が見られた1日でした。

新型コロナウイルスの感染拡大が収まらず、まだまだ制限のある生活が続きますが、地域の身近な福祉・保健活動の拠点として、感染症対策をしっかり行いながら、地域の皆様に安心してご利用いただける場の提供に努めてまいります。

様々な方を対象にした自主事業の開催のほか、身近な地域の相談窓口として、対象を問わず相談をお受けしておりますので、ぜひお気軽にケアプラザをご利用ください。



（記事、写真：岡）

編集後記：令和3年年明け。昨年からの新型コロナウイルスに日常生活が脅かされる中、ワクチン治療薬の開発が進み、高齢者からの接種が始まりました。でも我々の日常が昔に戻ることはありません。もう少しの期間感染対策に務め、普通の日常生活に戻る事を目指し我慢・頑張りましょう

（担当：浅田）

令和3年7月1日発行  
 NPO法人  
 中川コミュニティグループ  
 老人福祉センター  
 横浜市泉寿荘  
 NO.124

# 泉寿荘だより 7月



〒245-0006 泉区西が岡3-11 TEL045 (813) 0861

泉寿荘は60歳以上横浜市にお住いの方ならどなたでもご利用できます。毎月第3日曜休館日

「まん延防止等重点措置」が7月11日まで再延長されました。ワクチンの接種も終わり、いよいよ活動再開という方もいらっしゃるかと思います。今一度初心に戻り、感染症の予防対策『マスク着用、手指の消毒、検温、三密の回避』をよろしくお願いいたします。

今年も折り紙サークルの皆様の協力で立派な七夕かざりを飾ることができました。どうぞ短冊に皆様の願いを書いてお飾りください。また、例年ですと、中旬以降に関東地方も梅雨明けとなります。梅雨が開けると急に気温が上昇します。体も慣れておりませんので、水分を十分に取り熱中症には十分注意してご来館ください。

泉寿荘所長

## 令和3年度10月～12月 施設利用調査表の配布のお知らせ

10月～12月の施設利用調査表を7月1日より配布いたします。

☆提出〆切 7月31日(土)

☆重複団体には、8月10日迄に連絡いたします。

☆施設利用調整会議 8月26日(木) 10時より 重複団体のみご参加願います。

## 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	せんじゅまつり 参加団体の募集 申込開始	ノルディックウォーキング 座ってできるズンバ®ゴールド スクエアステップ 申込開始		1 施設利用調査表 配布開始	2	3
4 ヒップホップ 機能回復個人利用 写経	5	6	7	8	9	10
11 コアコンディショニング 機能回復個人利用 写経	12	13 ノルディック ウォーキング 〆切	14 ノルディック ウォーキング 共働舎パン販売	15 座ってできるズンバ ®ゴールド〆切	16 座ってできる ズンバ®ゴールド	17
18 休館日	19	20	21	22	23	24
25 筋力脳力アップ 機能回復個人利用 写経	26 園芸ボランティア スクエアステップ 〆切	27 スクエアステッ プ ノルディック ウォーキング〆切	28 ノルディック ウォーキング 共働舎パン販売	29	30	31 施設利用調査表 〆切 せんじゅまつり 発表団体・展示団体 申込〆切

## せんじゅまつり <参加団体募集のお知らせ>

10月16日(土)・17日(日)

◎各種作品の展示

\* 作品販売・作品展示、体験コーナー

◎演芸・演技

\* 発声を伴わないもの、1m以上間隔をあけることのできるもの

【応募期間】 7月1日(木)～7月31日(土)

申込用紙は受付にございます

\* 個人演芸は中止といたします。



# 趣味の教室ご案内

老人福祉センター横浜市泉寿荘 泉区西が岡3-11 ☎045(813)0861

## 日曜日は、楽しく筋力アップ!

7月4日 ヒップホップで有酸素運動

音楽にあわせて楽しく体を動かしましょう。

7月11日 コア・コンディショニング

体のコア(体幹)を鍛えてゆがみのない体づくりを

7月25日 筋力!脳力!アップ体操

頭と体を鍛えましょう!

**14:15~15:30 参加費100円(保険料)**

\*定員20名(多数抽選)

\*各前日16時まで 電話あるいは窓口まで

## 歩く脳トレスクエアステップ

ステップパターンを覚えて間違えないように足踏み(ステップ)しながら進みます。脳トレ、下肢のトレーニングに効果のあるエクササイズです。

7月27日(火) 10:00 ~ 11:30

【参加費】100円(保険料) 【定員】15名 \*多数抽選

【申込】7/1(木)~7/25(日)お電話または窓口

## 心安らかに般若心経を写す



7月4日、11日、25日(日)9時~12時 無料

定員12名(当日先着) \*筆ペンをご持参ください。



## みんなで歩こう

## ノルディックウォーキング

7月14日(水) 7月28日(水)

13:00~15:00

【申込】7/1(水)~ 各前日16時まで  
窓口へまたは電話

【参加費】100円(保険料)

【定員】15人\*多数抽選

ホールを使い、腕を使って歩くことで、全身運動になります。楽に歩ける感覚がありますが、運動量は多くなります。気持ちよく汗をかきましょう。

\*雨天の場合、中止。

## 座ってできるズンバ®ゴールド

音楽に合わせてながら、楽しく身体を動かすダンスエクササイズ。椅子に座って、笑顔で楽しみながら身体を動かせます。

**7月16日(金) 10:00~11:00**

【定員】15名 【参加費】100円(保険料)

【申込】7/1(木)~7/15(木)12:00まで

\*電話あるいは窓口へ \*多数抽選



## ご利用にあたってのお願い



◎来館の際は自宅で検温し、体調の悪い方は来館をご遠慮ください。

◎マスクの着用、手指の消毒をお願いいたします。

◎30分毎の定期的な換気にご協力ください。

◎施設内の飲食は原則不可とします。(水分補給は除く)

◎施設利用は原則半日までとします。

感染症拡大防止に  
ご協力ください

《個人利用について》 \*カラオケ、大広間の個人演芸は引き続きご利用できません。

・娛樂室は、受付にてお申し込みください。(最大4組8名まで)

\*見学をすることはできません。相手のいない方は娛樂室の外でお待ちください。

12:00~13:00消毒・換気のため利用できません。

・日曜日の機能回復個人利用は、受付にてお申し込みください。

\*10人30分の入れ替え制とさせていただきます。

・シャワー室は、換気機能が不十分のため利用できません。



《団体利用について》

・会議室は机1台につき1名の利用をお願いいたします。 \*机が足りない場合はご相談ください。

・生きがい作業室、工作室は向かい合わせ1mの間隔をあけてご利用下さい。

・囲碁、将棋の団体利用は、7組までとします。(飛沫防止シート及び消毒作業のため)

・麻雀は、当面の間ご利用はできません。(再開のお知らせ等、ホームページでご確認下さい)

・コーラス、民謡、詩吟は、マスク着用の上、前後2m左右1m以上の間隔をあけてご利用ください。

・卓球は、3台まで、試合形式のダブルスはご遠慮ください。

・社交ダンスは、シャドウをお願いいたします。

あなたのいきいきライフのお手伝い

中川地区センター

中川地区センター  
7月の休館日

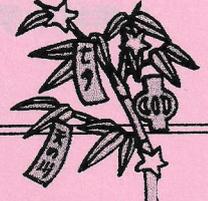
なかがわ

19日(月)  
(施設点検日)

令和3年7月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
No.190  
〒245-0007 泉区桂坂4-1  
TEL813-3984 FAX813-3986

中川地区センターでは新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、皆様の安全・安心を守るため、限定的なご利用となっております。ご迷惑をおかけしますがどうぞご理解とご協力をお願いします。自主事業の教室は往復はがきでの申し込みとなります。応募多数の場合は抽選いたします。(状況により中止の場合もございます)

往復はがきで申込はこちらまで……〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛



教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
<b>顔ヨガ&amp;ツボで フェイス リフレッシュ</b> (全1回)	9/11(土) 13:30~14:30	500円	15名	往復はがきに ①教室名 ②氏名 ③性別 ④住所 ⑤電話番号 記入の上 8/11~8/20必着	夏の紫外線を受けて疲れた お肌を顔ヨガとツボでリフレッ シュしましょう！マスクで隠 れているとついお手入れを 忘れてしまいそうですね 油断大敵！
<b>楽しくダンス de エクササイズ</b> ♪ (全6回)	9/28 10/12・26 11/9・23 12/14 (火) 10:00~11:00	2400円	12名 (初心者優先)	往復はがきに ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 8/11~8/20必着	ストレッチで十分に身体をほ ぐし、ポップな音楽に合わせ ダンスのステップで楽しくエク ササイズしましょう♪ストレス 発散にレッツ！ダンス🎶
<b>自分で出来る ハンドマッサージ とネイルケア</b> (全1回)	10/16(土) 10:00~11:00	500円	20名	往復はがきに ①教室名 ②氏名 ③性別 ④住所 ⑤電話番号 記入の上 9/11~9/20必着	頻繁な手洗いでどうしても手 が荒れてしまいますね。自分 で簡単にできるマッサージと ネイルケアについてのお話 です♪
<b>脳トレ体操</b> (全8回)	10/8・15・22 11/12・19・26 12/10・17 (金) 午前の部10:00~11:00 午後の部13:00~14:00	3200円	各12名 (初心者優先)	往復はがきに ①教室名 (午前または午後) ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入の上 9/11~9/20必着	からだ固くなっていませんか？ 体と脳をほぐしていきい きリフレッシュしましょう！
<b>ハツラツ健康体操</b> (全10回)	10/9・23 11/13・27 12/11、1/15・29 2/26、3/12・26 (土) ① 9:15~10:15 ② 10:30~11:30	3000円	各30名 (初心者優先)	往復はがきに ①教室名 (AまたはB) ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤前回参加の有無 記入の上 9/11~9/20必着	いきいきと毎日を送る健康維 持のためリズムに乗って楽し く体を動かしましょう！ 

貸し出しは7/1(木)~  
一人1冊、貸出期間は1週間

## 2021 課題図書

- |        |                                    |                               |                       |
|--------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 小学校低学年 | 「あなふさぎのジグモンタ」                      | とみながまい 作                      | たかおゆうこ 絵              |
|        | 「そのときがくるくる」                        | すずきみえ 作                       | くすはら順子 絵              |
|        | 「みずをくむプリンセス」                       | スーザン・ヴァーデ 文<br>ピーター・H・レイノルズ 絵 | さくまゆみこ 訳<br>鈴木まもる 作・絵 |
|        | 「どこからきたの？おべんとう」                    |                               |                       |
| 小学校中学年 | 「わたしたちのカメモシずかん<br>やっかいものが宝ものになった話」 |                               | 鈴木梅花 文<br>はたこうしろう 絵   |
|        | 「ゆりの木荘の子どもたち」                      | 富安陽子 作                        | 佐竹美保 絵                |
|        | 「ぼくのあいぼうはカモノハシ」                    | ミヒヤエル・エングラール 作<br>はたさわゆうこ 訳   | 杉原知子 絵                |
|        | 「カラスのいいぶん人と生きることをえらんだ鳥」            | 嶋田泰子 著                        | 岡本順 絵                 |
| 小学校高学年 | 「エカシの森と子馬のポンコ」                     | 加藤多一 作                        | 大野八生 絵                |
|        | 「サンドイッチクラブ」                        |                               | 長江優子 作                |
|        | 「おいで、アラスカ！」                        | アンナ・ウォルツ 作                    | 野坂悦子 訳                |
|        | 「オランウータンに会いたい」                     |                               | 久世濃子 著                |

### <当日利用のご案内>

#### ❀ 当日空いているお部屋は個人利用ができます！

各部屋が当日空いていた場合、個人で当日利用ができます。楽器演奏の練習や打ち合わせなどにご利用いただけます。(カラオケはできません)

・9:00~21:00まで1時間単位(日・祝は9:00~17:00)

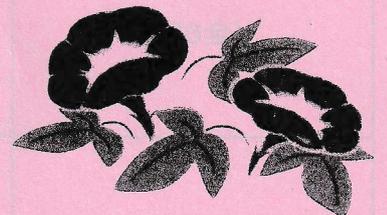
※まん延防止等重点措置期間は20:00まで

・料金は1時間分×利用時間

・申込み方法・・・午前9:00~12:00の時間帯からご利用の場合は  
前日18:00から予約できます。  
午後12:00以降からのご利用は  
当日9:00より受け付けをします。  
お電話でお申込みください。

※ご注意・・・キャンセルができません。

各部屋1時間の料金・・・中会議室(330円)、工芸音楽室(350円)  
和室大(240円)、和室小(130円)、研修室(290円)  
ミーティング室(120円)、料理室(360円)



★7月の新着図書の予約希望受付期間 7/15(木)~7/20(火)ご来館にて受付