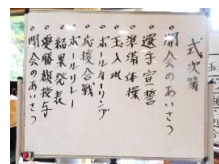


デイサービス



運動会



7年ぶりとなる“運動会”を実施させていただきました。
 ご利用者様には来所後に紅白のチーム分けをさせていただき、いざ運動会を開催！
 プログラムは開会の挨拶から始まり、ご利用者様とともに選手宣誓、日頃から取り組んでいるラジオ体操に合わせての準備運動を経て、玉入れやボールカーリング、職員による応援合戦でご利用者様には一息ついていただき、最終競技ではボールリレーを行いました！
 椅子に座った状態でも取り組んでいただけるよう競技内容を調整していたのですが、白熱してつい立ち上がりたくなってしまふ方もちらほら・・・。
 応援合戦やボールリレーでは職員も参加させていただいたのですが、ボールリレーのアンカーを務める職員が張り切りすぎて失敗するなどの笑顔を誘う一幕もありました。
 ご参加くださった皆様、ありがとうございました！



ご利用者様とスタッフ共同作品
 「七夕」「雨」

毎年恒例の夏祭りを開催しました。盆踊り、お神輿。皆様元気いっぱい！盛り上がりました。



♡お願い♡



デイサービスで使用する未使用のタオルのご寄付をよろしくお願いいたします。



お知らせ

簗沢地域ケアプラザ
 公式LINE(ライン)のご案内

公式LINEでは、ケアプラザ事業等の“月のご案内”を配信しています。「友だち追加」をして、より気軽にケアプラザからの情報を受け取ってください。

LINEの登録方法が分からない場合やご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせください。



交通のご案内

市営バス 103系統：根岸台バス停下車 徒歩約3分
 21系統：旭台バス停下車 徒歩約10分
 山元町2丁目下車 徒歩約12分

お問合せ・連絡先

TEL 045-663-6960 FAX 045-228-1828
 〒231-0856 中区簗沢13-204
 横浜市簗沢地域ケアプラザ

①介護スタッフ ②看護師 ③ドライバー 募集中！

【勤務】 ① 8:30～17:30
 ② 8:30～17:30 / 9:00～14:00
 ③ 8:00～10:00 ・ 15:30～17:30

【時給】 ① 1,386円～ ② 1,701円～ ③ 1,316円～

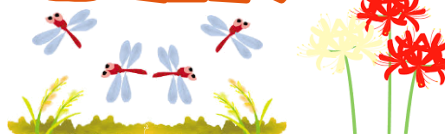
※ 見学できます。お気軽にご連絡ください。お待ちしております。



☎ 663-6960 伊藤

令和8年9月発行

瓦版



No.75

簗沢地域ケアプラザの合言葉

みんなのびのび
 サポートの輪

発行 横浜市簗沢地域ケアプラザ
 横浜市中区簗沢13-204
 TEL 045-663-6960
 発行責任者 伊藤 彰子
 HP: <https://www.ysjk.jp/minosawa/>

認知症サポーター養成講座を開催！

7月25日に認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーターとは、“なにか”特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る“応援者”です。
 この講座は令和7年度から横浜市内の全エリアを対象にした『チームオレンジ事業』の一環として実施しています。チームオレンジ事業とは、認知症と診断された本人、家族、周囲の方々が認知症についての正しい知識と関わり方を理解し、認知症の本人とともに暮らしやすい町をつくることを目標にしています。地域団体・住民等による取り組みで、ケアプラザが立ち上げや運営に関わってなくても、チームオレンジ事業の理念を理解し、基本を満たす活動は立派な『チームオレンジ』です。
 当日は、『認知症世界の歩き方』を教材に、カードを使用したグループワークを実施しました。参加された方々は、認知症の方が生きている世界、見えている風景を学び、正しい理解を深めました。講座には13名の方が参加され、「日常で活かすことができそう」「認知症の方の脳内が複雑で、たくさんの事を可能性として見ていかなくてはならない」等の感想をいただきました。
 認知症の方への支援は、決して特別なことばかりではありません。「〇日にサロンへ行くなら一緒に行きましょう。」「また次回も会いましょうね。」といった日頃の何気ない声かけや約束も、認知症の方にとって安心感に繋がる重要な支援の一つです。認知症は誰にでも起こりうる身近なものだからこそ、まずは正しく理解し、相手の気持ちに寄り添うことが大切です。一人ひとりが出来ることから始め、誰もが安心して地域で暮らし続けることができる社会をつくっていきましょう。



←参加された方にプレゼントしたロバ隊長のマスコットは地域の方々が製作を手伝って下さいました！



第6地区社協だより

9月～12月の行事日程

ふれあいサロン

日程 9月 3日(木)
 9月17日(木)
 10月 1日(木)
 10月15日(木)
 11月 5日(木)
 11月19日(木)
 12月 3日(木)
 12月17日(木)
 時間 午前10:00～午後2:00
 場所 山元小コミュニティハウス
 参加費 ￥300 (手芸コーナーは別途材料費がかかります)



※状況により中止・変更の場合があります。
 地域の掲示板もご確認ください。

麻雀とカラオケの会

日程 9月 9日(水)
 9月23日(水)
 10月14日(水)
 10月28日(水)
 11月11日(水)
 11月18日(水)
 12月 9日(水)
 12月23日(水)
 時間 午後1:00～4:00
 場所 山元小コミュニティハウス
 参加費 (一年分) ¥500

中六(なかるく)消防団

9月1日は「防災の日」です



みなさんこんにちは！**中六消防団**です。
 防災の日は、1923年に発生した関東大震災を教訓に制定されました。大地震では、建物の倒壊だけでなく、火災による甚大な被害も発生しました。住宅用火災警報器の点検やコンセント周りの清掃、消火器の備えなど、日頃の小さな心掛けが大切な命と財産を守ります。
 地域で実施される防災訓練は、いざという時に落ち着いて行動するための貴重な機会です。ぜひ積極的に参加し、ご家族や地域の皆さんと防火・防災について考えてみませんか？



一緒に活動してくれる団員募集中！

中六消防団は、地域の安全のため、一緒に活動する仲間を募集中です。
 消防団は、横浜市内に在住・在勤・在学し、満18歳から70歳までの健康な方であれば入団でき、特別な資格は必要ありません。また、消火活動や訓練、広報活動に従事した場合は、条例に基づき活動報酬が支払われます。
 消防活動以外にも、団員同士の交流を深めるレクリエーションなどを通じて、楽しく活動しています。活動に興味をお持ちの方は、下記の問合せ先までご連絡ください。担当者(3班・伊藤)から折り返しご連絡させていただきます。



中六・3班の消防車
見掛けたら手をふってね！

お問合せ先
 中消防署山元町消防出張所
 (中六分団本部)
 ☎ 045-651-0119
 メール naka6.3pan@gmail.com



保育園で救命救急講習



毎月商店街の朝市に出展中

地域包括支援センター

～「ハマトレ」を中心に学ぶ

介護予防講座～6回連続講座

楽しく♪無理なく♪心地よく♪

転ばぬ先の「貯筋」を作ろう！！

最近こんなことはありませんか？

・お出かけが減った ・体力の低下を感じる
 それは心と体のエネルギーが少し低下している

「フレイル」(健康と要介護の中間の状態)
 のサインかもしれません。

全6回の講座を通してこれからの健康づくりの
 ヒントと地域と一緒に「ハマトレ」をする『仲間』を
 見つけませんか？

全6回の参加が難しい場合でもお気軽にご相談ください 申込み/問合せ: 看護師 中島

第1回 9/16(水) 体力測定会

講師:理学療法士 長岡洋平先生/握力・口腔機能など測定

第2回 9/30(水) ハマトレ体操

講師:横浜市スポーツ協会/「歩き」に注目したトレーニング

第3回 10/14(水) コグニサイズ&ハマトレ

講師:日本体操研究所 木下祐一先生/脳トレもあります

第4回 10/22(木) 口腔ケア教室&ハマトレ

講師:歯科衛生士 長嶋文子先生/お口の健康を学びます

第5回 11/4(水) 栄養教室&ハマトレ

講師:管理栄養士 長谷川利希子先生/栄養について学びます

第6回 11/16(月) グループ交流会&ハマトレ

講師:日本体操研究所 木下祐一先生/講座のまとめをします



～ 成年後見制度について知ろう ～ 2026年12/9(水) 15:00～16:30 10月頃よりチラシ配布予定です！

【本会場】 箕沢地域ケアプラザ 【配信会場】 新山下地域ケアプラザ

主催: 中区地域ケアプラザ社会福祉士会/中区社会福祉協議会/中区高齢障害支援課

以降、チラシ記載の方法にて
 申し込み受付開始です
 担当: 社会福祉士 加藤

地域活動交流

暮らしを守る！

9月1日は防災の日

100円ショップで作る！防災ボトル
 ～外出先の「もしも」に備えよう～

近年、日本各地で地震が相次いでおり、今年6月には震度4以上の地震が6回発生しました。その内の4回は震度5弱以上を観測し、残り2回は2日連続で発生しました。また、7月28日には熊本で震度7の大地震が発生するなど、地震への備えの大切さを改めて感じる機会が増えています。災害は自宅だけでなく、通勤や通学、買い物など外出先で起こる可能性もあります。そんな「もしも」に備えて、100円ショップの材料でお手軽に作る事が出来る『防災ボトル』を紹介します。

防災ボトルは、バッグに入れて普段から持ち歩くことが出来るコンパクトな防災グッズです。外出先で被災した際に役立ちますが、あくまで一時的な備えです。自宅では防災リュックや備蓄品を準備し、それぞれの役割に合わせて備えることが大切です。

防災ボトルは作って終わりではありません。季節やそれぞれの生活スタイルに合わせて中身を変更し、緊急時に使えないことがないよう使用期限を定期的に確認することも必要です。被害を最小限にする為に、日頃から無理なく災害に備えましょう。

防災ボトルの中身(一例)



- ・お薬手帳のコピー
- ・常備薬(1～2日分)
- ・簡易トイレ
- ・アルコールティッシュ
- ・水で戻る圧縮タオル
- ・笛
- ・個人情報シート
- ・アルミシート
- ・絆創膏
- ・小銭 等

それぞれ個人に合った物を入れてください。

ワンポイントアドバイス

- ・個人情報シートには、**名前や住所、血液型、緊急連絡先**などを記すと緊急時に役立ちます！
- ・意外かもしれませんが、**口腔ケア用品**も非常に重要です！長期間、口腔内の環境が悪いと誤嚥性肺炎など身体に悪影響を及ぼす可能性が高まります。小分けのマウスウォッシュや歯磨きシートは場所をとらないのでオススメです！

生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターが『生活支援体制整備事業』として
 行っている募集事業のご案内をいたします。

【お気軽情報交換会】

日時: 毎月第1火曜日 13:00～15:00

場所: 箕沢地域ケアプラザ

内容: 地域情報のご案内をいたします。

ケアプラザの職員による情報も発信しています。

※参加者の募集をしておりますので、ご興味のある方は
 ぜひご参加下さい。



※第6地区には他にもご案内できる
 事業がございますので、お気軽に
 お問合せください。





消防出初式で一斉放

