

# デイサービス

...お花見週間...

デイサービスでは3/28~4/3に毎年恒例のお花見ドライブに出掛けました。

今年の桜は開花から散り始めまで長く楽しめたので、春の日差しを浴びた桜を車内からご覧になった皆様は大変喜ばれていました。素敵な景色に誘われてお話にも花が咲き、ご利用者様と一緒に楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



## お知らせ

## 職員紹介

♥金澤 美穂♥

3月に社会福祉士として着任いたしました。エリアの高齢者、地域の方々のお力になれるよう努めて参ります。ケアプラザの近くにある根岸森林公園は広大で、外出時に散歩する方や遊んでいるお子さんをお見かけすると和やかな気持ちになります。また、お花見もさっそく楽しみました。どうぞよろしく願い致します。



## ボランティアさん募集

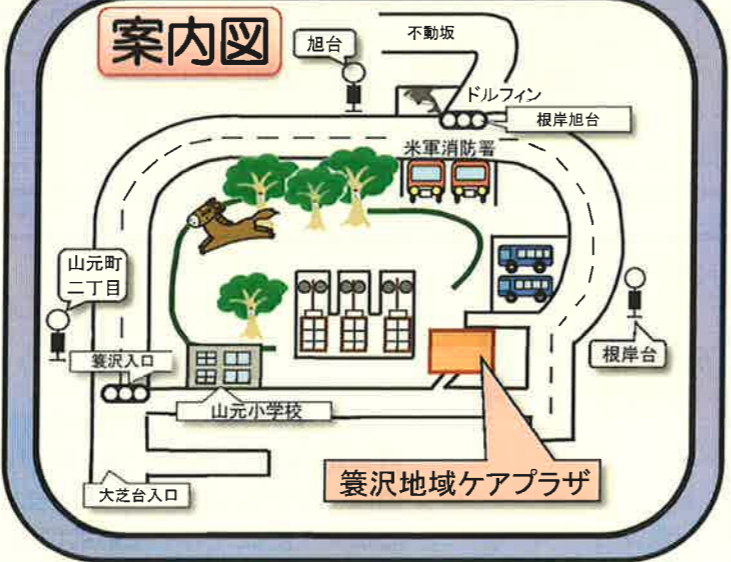
デイサービスでは、折り紙、書道、囲碁・将棋などご利用者様と楽しく過ごしていただけるボランティアさんを募集しています。詳しくは箕沢地域ケアプラザまでお気軽にお問い合わせください。

## 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 中区箕沢13-204  
横浜市箕沢地域ケアプラザ

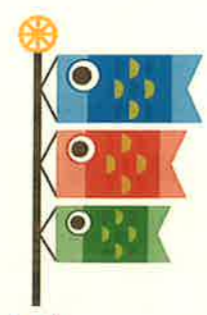
## 案内図



**募集中!!** 包括支援センター：保健師・看護師(正職員)  
デイサービス：介護スタッフ・ドライバー(パート)  
詳細はご連絡ください。  
箕沢地域ケアプラザ TEL663-6960 渡邊まで

令和元年5月発行

# 瓦版



## 箕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 横浜市箕沢地域ケアプラザ  
横浜市中区箕沢13-204  
Tel 045-663-6960  
発行責任者 渡邊 圭子  
HP: <https://www.ysjk.jp/minosawa/>

No.53

## ~人生100年時代の到来~

人生100年時代を見据えて、国で検討会議が開催されています。これからの超長寿社会において、人々がいかに活力を持って時代を生き抜いていくか。『人づくり革命』と掲げ、教育、働き方、社会保障制度などが検討されています。60歳で定年を迎え、老後を過ごすというこれまでの考え方から、100歳を迎えるまでのライフスタイルを考える必要がでてきています。70歳からお友達を作り、趣味を楽しみ過ごすことができれば、人生100年時代に色々な可能性が見いだせるのではないのでしょうか。地域では高齢者の身近な集いの場が求められています。80歳、90歳になられた時に、歩いて行かれる場所に集いの場があることが健康長寿に繋がる一つと言われています。日常生活の困りごとを相談できる人がいて、生活に関する様々な情報が得られる。認知症の方への理解がすすみ、見守りがある。100年という長い期間をより充実したものにし、安心していつまでも地域で生活できるような仕組みづくりを、地域の皆さんと考えていきたいと思えます。

## 第6地区社協だより

## 5月~8月の行事日程

### ふれあいサロン

日時 5月24日(金)  
6月7日(金)  
6月21日(金)  
7月19日(金)  
8月2日(金)  
8月23日(金)  
午前10:00~午後2:00  
場所 山元小コミュニティハウス  
昼食代 ¥300

### ふれあい給食

日時 5月10日(金)  
7月5日(金)  
午前11:40~  
場所 山元小コミュニティハウス  
昼食代 ¥100



しずお先生の  
今日のお話

(元横浜訓盲院施設長 今村 鎮夫先生)

活躍する視覚障がい者 (1)  
Fさん

地元中区に在住しているFさんは、県内でも進学校として有名な県立M高校に在学中から、「網膜色素変性症」という目の難病が進行、強度の弱視状態に罹りながらも強い意思で無事高校を卒業しました。その後、家業の“電気業”を継ぐため専門学校に進学しましたが、30歳の頃全盲になったため、意を決し、近くにある「横浜訓盲学院」の理療科・専攻科に入学、“あんま・マッサージ・指圧師・はり師”“灸師”の資格を取得、自宅で「Fマッサージ治療院」を開業しました。その後28歳の時に結婚、その真面目で研究熱心な人柄は多くの常連患者さんからも厚い信頼を受けています。

一方、多趣味なFさんは“ブラインド・スキー”を始め、“水泳”“ボーリング”“ハイキング”“カラオケ”等々驚く程のパワーで人生を楽しんでいます。中でも“ブラインド・スキー”はボランティアさんの協力を受けながら、国内のみならず“カナダ”へも2回遠征した程の技量の持ち主です。スキー場ではサポーターの方から事前説明を受けるとかなりの急斜面を滑り降りてゆくビデオを見せていただきましたが、大した度胸と技術でした。

このような有意義な人生を送ることが出来る根底には、面倒見の良い奥様の存在を忘れてはなりません。さらに2人のお嬢さんと、現在は5人のお孫さんにも恵まれ、まさに充実した人生を送っておられますが、重度の障がいを背負いながらも、今年80歳の“傘寿”(サンジュ)を迎えるとは思えないそのパワーに脱帽です。



地域包括支援センター

介護予防事業

●介護予防講座

概ね65歳以上の方を対象に、口腔、栄養、体操のシリーズで開催いたします。

日程・内容	令和元年	5月 9日 (木)	口腔ケア教室①
		6月 13日 (木)	口腔ケア教室②
		7月 11日 (木)	口腔ケア教室③
		7月 25日 (木)	栄養教室①
		8月 8日 (木)	口腔ケア教室④
		8月 22日 (木)	栄養教室②
時間	14:00~16:00		
場所	箕沢地域ケアプラザ 多目的ホール		

ご参加お待ちしております。

今後の実施予定

令和元年	11月	ロコモティブシンドローム予防教室 (体操)
令和2年	1月	ロコモティブシンドローム予防教室 (体操)

詳細は後日掲示板にてお知らせいたします。

●地域ケア会議について

地域の高齢者の方々に適切な支援をするための話し合い、高齢者の方々が「自立した日常生活」を営むために必要な支援体制に関する話し合いを行います。話し合いの「テーマ」に関連する方々を会議にお招きする事があります。ご協力をお願いいたします。



地域交流

暮らしを守る!

4月より、また、箕沢地域ケアプラザの自主事業もスタートを切りました。

高齢者を対象とした事業では、お気軽ランチ(自分の昼食持参ランチ会)、八起会(椅子に座って行う体操)、ペタンク広場を開催しています。こちらは、どれも火曜日の午後の開催で、第1週目~第4週目まで、毎週火曜日の午後はケアプラザにお集まりいただいて、お話をし、軽く体を動かし、皆さんと楽しく過ごしています。

自主事業は開始から10年以上が経過するものもあり、長らく通ってくださる方が多くいらっしゃいます。毎週通って、お仲間と楽しんで過ごすことを生活のリズムにさせていただき、「人生100年時代」を健康に過ごしていただきたいと思っております。



第1火曜日	お気軽ランチ	11:30~14:00
第2火曜日	八起会(やおきかい)	13:30~15:00
第3火曜日	箕沢ペタンク広場	13:30~15:00
第4火曜日	八起会(やおきかい)	13:30~15:00



参加費無料。  
初めてのご参加も大歓迎です。  
お気軽にお問い合わせください。



ケアプラザご利用ください

地域ケアプラザでは、地域の皆さんの福祉保健活動や交流の場を応援するため、活動団体に無料でお部屋をお貸ししています。シニアクラブや子育てサークルの活動をはじめ、お仲間での太極拳、社交ダンス、お料理等、幅広い分野で皆さんが活動されています。皆さんの活動が、第6地区に集いの場を増やす一助となっています。

5人以上で構成され、ケアプラザのボランティア活動にご協力をいただける団体さんが登録申請いただけます。

ご興味のある方、ぜひ、お問い合わせください。見学も可能です。

《地域活動・交流 663-6960 伊藤》



お知らせ

『もしものためのエンディングノート(中区版)』配布を始めます

万一の時に備えて、周囲の方に希望を伝えておくノートです。自分の体が思うように動かなくなったり、自分の意志を伝えることが難しくなる前に、好きなことや大事にしたいこと、これからどのように暮らしたいかを周囲に伝えておくことは、高齢者に限らず、どの世代の人にとっても大切なことです。自分の思いをまとめたり、大切な方と分かち合う機会に活用してください。

5月より、中区民の皆さんへ配布が開始されます。対象年齢はありません。中旬にはケアプラザにて配布も予定されています。



\* エンディングノートに記入しただけでは、法的効力はありません。  
遺言書などの法的な手続きについては、法律の専門家にご相談ください。