

第51号



# いずみ一番館

<発行>横浜市上飯田地域ケアプラザ  
泉区上飯田町 1338-1 TEL802-8200  
<発行日> 平成25年10月1日  
<発行責任者> 斎藤 秀彦

共催: 泉区食生活等改善推進員・上飯田地域ケアプラザ

## 泉区の地場野菜を使った料理教室



# 「野菜を食べよう」



**日時:** 平成25年10月31日(木)

**10:30~13:00**

**対象:** どなたでも

**内容:** 試食をしながら、日頃の栄養バランスについて考えてみませんか。ちょっとした調理も行う予定です。



**持ち物:** エフロン・手拭きタオル・上履き・飲み物

**申込み:** 電話もしくは、来所で。

**締切:** 10/24(木) **参加費:** 1人200円



# ボランティア募集

現在募集しているボランティアをご紹介します。ご興味のある方は上飯田地域ケアプラザまでご連絡ください。



ボランティアグループ

## かぼちゃの会

- 活動内容: ミニデイサービス「一番館ひろば」の参加者への昼食の調理・配食。
- 日時: 毎週金曜日 10:00~13:00
- その他: 料理の好きな方々が活動されています。一緒にいかがですか。



ミニデイサービス

## 一番館ひろば

- 活動内容: 高齢者の集いの場作り運営  
お話し相手・お茶出し
- 日時: 毎週金曜日 10:00~15:00  
※午前だけ、午後だけでもOK
- その他: 一緒に高齢者の集いの場を作りませんか。自分も楽しみながら活動出来ます。



# 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、福祉・保健・介護の専門的な相談窓口として各ケアプラザに設置されています。相談料は無料です。

## 知って安心、学んで得する任意後見制度



日時：平成25年 11月9日（土） 13:30～15:00

場所：泉区役所 4階会議室

内容：「任意後見制度」と「悪質商法」の講座

※講座終了後に行政書士による個別相談会を行います

寸劇やるよ!

申し込み：必要。電話または、Faxで。費用：無料 定員：90名

申し込み先：泉区役所高齢障害支援課

電話：800-2434 Fax：800-2513

## 上飯田ケアマネ連絡会 開催報告

上飯田地域ケアプラザでは、上飯田エリア内で活動しているケアマネジャーを対象とした「上飯田ケアマネ連絡会」を月1回開催しています。

6月は「ベッド上で長時間生活している方のQOL(生活の質の向上)と安全対策」として介護機器と介護技術に関する勉強会を開催しました。また、8月は災害時の避難所を運営するための方法をゲーム形式で勉強する「HUGゲーム」を行いました。

今後も、民生・児童委員とCMとの交流会や歯科医師を招いての勉強会等、日頃の業務に役立つ様な内容を企画していきます。



## 通所介護(デイサービス)

通所介護(デイサービス)は、介護施設に日帰りで通い、食事や入浴などのサービスを提供しています。レクリエーション等も用意され、保険料(一部自己負担)で賄うことができます。

### 〈いずみサマースクールを実施〉

夏の福祉体験として「いずみサマースクール」から中学生・高校生が来てくれました。活動中は、ご利用者の皆様とお話したり、レクリエーションをしたりしながら楽しい時間を過ごしました。

普段、学校で勉強しているだけでは得られない貴重な体験ができたでしょうか。



### 〈秋の運動会のお知らせ〉

10月はいよいよデイサービス秋の大運動会が始まります! 「パン食い競争」「お玉リレー」「借り物競争」といった競技でご利用者様と職員が力を合わせて盛り上げて参ります。皆様のご声援ヨロシクお願い致します。秋風を肌で感じながらのスポーツ。皆様もいかがですか?

# ミニサービス 一番館広場

日 時：毎週金曜日

10:00~15:00

対象者：65歳以上で歩いて来られる方

内 容：お話やお茶のみ・体操・手芸等  
社会交流の場として

費 用：無料

※昼食ご希望の方は1食450円でお弁当をお出しできます。

申込み：必要

# カラオケ一番館



日 時：毎月第4金曜日

13:00~14:00

対象者：歌が好きで、歩いて来られる方

内 容：先生の指導で懐かしい曲を歌い  
ませんか

費 用：無料

申込み：不要（直接ケアプラザへ）

# 楽しく健康づくり あやめサークル (体操・レク・ダンス等)



日 時：毎月第1・2・4 木曜日

13:15 ~ 14:45

場 所：2階 多目的ホール

内 容：体操・レク・ダンス 等

参加費：¥300/月

持ち物：飲み物・室内履き（くつ）

対象者：60歳以上の方

申込み：必要見学・体験からどうぞ。  
(8月は夏休みあり)

# ゆっくり大人になっていく子供たち 親のしゃべり場 スナックグルス



日 時：毎月第3木曜日

10:00~12:00

内 容：ゆっくり大人になっていくお  
子さんをお持ちの保護者の方  
が情報交換や学習をしながら  
リラックスして話せる親のし  
ゃべり場

参加費：無料 申し込み：必要



申込み・問合せ

上飯田地域ケアプラザ

(電話:802-8200) 菊地

# 地域の情報発信

地域の行事や取り組みを各地区社協の会長さんや自治会さんに教えて頂きました。各地域によって取り組みが異なります。一部をご紹介します。お住まいの地域にご確認下さい。

## 上飯田団地

上飯田団地連合自治会と上飯田団地地区社会福祉協議会が協働して地域福祉を推進しています。

## 上飯田団地第一自治会

第一自治会では、地域の方とのふれあい活動を推進しています。

<10・11・12月の行事予定>

10月13日(日) 運動会

12月 8日(日)  
リユース 第1集会場

今号では、保健活動推進員の取り組みを紹介します。

- カワセミサークル  
毎月第2・4月曜 10:00~11:30  
内容：健康づくり  
(コア・ストレッチ・ウォーキング等)
- はなみずきの会  
毎月第2土曜 10:00~11:30  
内容：手芸等



<10・11・12月度>

1. 日本舞踊の会 (毎月第1・3月曜)
2. カラオケの会 (毎月第2・4火曜)
3. 登校児童安全見守り隊  
(毎週金曜)
4. マージャンの会 (毎週木曜)
5. ふれあいバス旅行(11月27日)

## 上飯田町

～ みんな仲間のまち上飯田 ～ あいさつと笑顔とやさしさと ～

<10・11・12月の行事予定>

10月13日(日) 上飯田連合体育祭  
8:30～ 上飯田中学校

10月26日(土)・27日(日)  
10:00～ もみじ祭り 上飯田地区センター

11月17日(日) 8:00～西公園・上飯田中学校・  
飯田北小学校周辺清掃

11月23日(日) 地域と区をつどい

1. 「みんな仲間のまち」のPRに努めます。
2. 「あいさつ」が飛び交うまちをめざします。
3. コミュニティーリーダーの担い手の育成に力を入れます。
4. 誰もが参加できる場がある街を目指します。
5. 「お助けクラブ」の活動を広めます。
6. 防犯・防災の意識を高め、活動の担い手を増やします。

## いちよう団地

いちよう団地連合自治会といちよう団地地区社会福祉協議会が協働して地域福祉を推進しています。

<10・11・12月の行事予定 >

- 10月5日(土)団地祭り
- 10月6日(日)多文化交流会
- 10月20日(日)ソフトボール大会
- 11月20日(水)地域福祉保健計画懇談会
- 11月24日(日)わいわいウォーク
- 12月1日(日)身障者のもちつき会
- 12月7日(土)防犯講習会

**団地祭り(10月5日)**:当日は、山車・こども・大人神輿が中央道路を練り歩き、カラオケ大会も開催されます。また、さまざまなアジアの国の料理も販売されます。皆様も足を運んでみてはいかがでしょうか?

**多文化交流会(10月6日)**:外国籍住民による、アジアのさまざまな国の踊りや歌が披露されます。ご期待ください。

**わいわいウォーク(11月24日)**:連合自治会体育部主催、恒例わいわいウォークが行われます。今年はどこに行くのかな～お楽しみに。

**身障者のもちつき会(12月1日)**:身障者クラブ主催のもちつき会が第二集会所で開催します。今年もボランティアの方、多数の参加をお待ちしています。

発行 : 横浜市上飯田地域ケアプラザ

編集後記

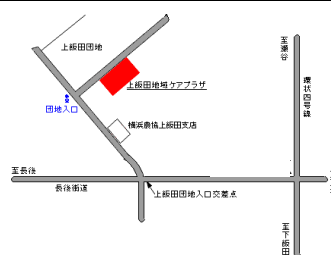
〒245-0018

横浜市泉区上飯田町 1338-1

TEL 802-8200 FAX 802-6800  
(Eメール)

kamiida\_cp\_chiiki@yahoo.co.jp  
(ホームページ)

<http://www14.ocn.ne.jp/~kamiida/>



今年の夏もゴーヤとアサガオの苗を地域の方から頂き、ケアプラザの敷地に植えました。暑い夏にも負けずグングン成長し、立派なゴーヤとアサガオの花を見ることができました。ゴーヤの実は天ぷらにして食べました。苦味が効いてとても美味しかったです。ありがとうございました。(菊地)

