

二俣川地域ケアプラザ

3月号 No.84通信



発行日：令和7年3月1日

発行：横浜市二俣川地域ケアプラザ

所在地：二俣川2-50-14

コプレ二俣川商業業務棟6階

TEL：045-361-1776

FAX：045-361-1778

発行責任者：所長 増田 貢

※各事業、都合により変更または中止になる可能性もありますので、ご了承ください。



ふたまたがわ GOGO 健康！講座 ケアプラザで体操



今回はケアプラザ保健師と一緒に、
ハマトレを含む簡単なストレッチ、体操を行います。
無理なく身体を動かしながら、介護予防について学んでみませんか？

4月15日(火) 13:30-14:30

- 【場所】二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール【対象】どなたでも
【定員】40名(当日先着順)【参加費】無料【申込】**事前申込みなし**
【持物】動きやすい服装、踵のある室内履き、水分補給の飲み物、タオル2枚、
靴を入れる袋
※5本指ソックスをお持ちの方は着用してのご参加がお勧めです。

てくてく歩こう

～お散歩シリーズ：花めぐり散歩～

4月18日(金) 雨天中止

- 【集合】10:00 二俣川駅前改札
【解散】12:00 二俣川駅前改札(予定)
【内容】2025 旭オープンガーデン掲載の
「二俣川エリア」を散歩予定
【対象】どなたでも【定員】10名(抽選)
【参加費】無料
【申込】3/24(月)9:30～3/31(月)17:00
来所または電話で受付

※抽選結果は4/2(水)以降電話連絡

二俣川界隈をしっかりと歩きますので、飲み物持参、
歩きやすい靴(サンダル、ハイヒールは、ご遠慮下さい)
動きやすい服装でご参加下さい。



おりがみ教室

4月21日(月)

1部 10:00～11:30 2部 13:00～14:30

4月24日(木)

1部 10:00～11:30 2部 13:00～14:30

- 【場所】二俣川地域ケアプラザ 地域ケアルーム
【内容】兜づくり【対象】どなたでも
【定員】各回5名(先着順)【参加費】無料
【申込】3月29日(土)9:30～受付開始
※来所または電話で受付 定員になり次第終了



写真はイメージです。当日折り紙、ひもの色が違う事もあります

居宅介護保険センターからのお知らせ

「認知症高齢者などに対する支援」

「横浜市介護保険以外のサービス」



～横浜市では、介護保険サービスとは別に、
介護の必要な高齢者の在宅サービスを支援しています～

・もの忘れ検診

認知症の早期発見と早期対応を進めるため、市内にお住いの50歳以上の方を対象に、物忘れ検診(認知症の簡易検査)を無料で実施しています。認知症の疑いがあった場合は専門医療機関を紹介します。
(紹介料、精密検査に係る費用は有料です。)

・認知症高齢者保健福祉相談(もの忘れ相談)

認知症の方やその家族に対し専門医、ソーシャルワーカー、保健師が面接・訪問により相談を行います。

・横浜市認知症高齢者 SOS ネットワーク

認知症の人が行方不明になった時、出来るだけ早く発見するための仕組みです。行方不明の恐れがある認知症の方について、本人の特徴等の情報登録ができます。早期に身元を特定できる「見守りシール」を配布しています。

・よこはま認知症コールセンター

認知症の方やその家族からの各種相談に対し、認知症介護の経験者や専門家等が精神面を含めた様々な支援を電話相談により行います。相談内容により支援機関等へ繋がるよう情報を提供します。

・横浜市認知症疾患医療センター

保険医療・介護機関と連携を図りながら、認知症疾患に関する鑑別診断、行動、心理症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を実施します。

連絡先等詳細は介護保険介護サービス事業者ガイドブック
「ハートページ」に記載されています。



区役所高齢・障害支援課または地域ケアプラザの地域包括支援センターにお問い合わせください。

(担当:岡部(管理者) 吉塚 土屋 川口)

あなたの近くに！地域ケアプラザ第②号



(訓練の様子・福祉避難所の掲示)



「地域ケアプラザ」をご存知ですか？利用したことはありますか？
地域の皆様に、地域ケアプラザをよりご活用いただけるよう、広報紙を通じて、二俣川地域ケアプラザについてお伝えしていきたいと思っております。

福祉避難所とは？

福祉避難所とは、一般の避難所で生活を続けることが難しい高齢者や障がいのある方などを対象に開設される二次的な避難所で、二俣川地域ケアプラザは、福祉避難所に指定されています。
避難者は区役所で決定されますが、避難された方々を安全に受け入れられるよう、ケアプラザでは、訓練や研修を重ねています。



3月ケアプラザカレンダーとイベント案内

日	月	火	水	木	金	土
						1 貸館予約会 9:30~
2	3 	4	5 赤ちゃん教室 協力医座談会	6 高齢者住まいの 相談センター	7	8 ふたまたがわ 作品展
9	10 ケアプラザで体操	11	12 健康クラブは お休みです 無料医療相談会	13 ケアプラザ 休館日	14	15 
16	17 	18 大人の学び舎	19 無料医療相談会	20	21	22
23	24	25	26	27 高齢者住まいの 相談センター	28	29
30	31					

お詫びと訂正 (3月4日掲載)
いつもケアプラザをご利用いただきありがとうございます。
下記の内容をご訂正させていただきます。
○ケアプラザで体操【誤】3月10日→【正】お休み
○無料医療相談会【誤】3月19日→【正】3月12日
大変ご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。

ケアプラザからのお知らせ

健康 クラブ

ポッチャ

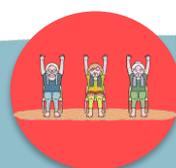
5月からリニューアルします!

参加者の声から、大人気の「ポッチャ」を中心とした「健康クラブ」を今年度開催しました。月1回の開催でしたが、のべ200人以上の方にご参加いただき、初めてポッチャ体験された方から、毎月楽しみにされていた常連の方々まで、多くの方々にご参加いただきありがとうございました。

来年度からは、健康クラブの良い点を引き継ぎながら、「新しい健康クラブ」を開催する予定です！今後もボランティアさんの協力を得ながら、また参加者全体でできることをしながら運営していきたいと思っておりますので、ぜひご参加ください。



3月・4月の健康クラブはお休みです。
詳細は次号、お楽しみに！



地域包括支援センターからのお知らせ



～二俣川・大人の学び舎～

自分で判断できる時に！知っておきたいこと！備えておきたいこと！

『現在のお葬式事情』 講師：坂本祭典

【日時】 3月18日(火)10:00～11:30

【場所】 二俣川地域ケアプラザ 多目的ホール

【定員】 30名 参加費無料

【申込】 来所またはお電話にて受付中

【持ち物】 室内履き 筆記用具

※旭区版エンディングノート活用します。大切な人と話をするきっかけに！



オーラルフレイルを予防しましょう！

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能が低下し、将来介護になる危険性が高い状態を「フレイル」と言います。

オーラルフレイルは、滑舌が悪くなってきた、固いものが食べにくい、お茶や汁物でむせる・・・など、**お口の衰え**のことを指します。

お口が衰えると・・・

- ・滑舌が悪くなったことで人と話すのが嫌になり、閉じこもりがちになる ⇒認知機能の低下
 - ・食べられるものが減り、栄養が偏る ⇒筋力、免疫力の低下
 - ・お茶や汁物でむせて誤嚥する ⇒肺炎などの病気発症
- などのリスクがあり、これらが積み重なると将来の介護のリスクも高くなってしまいます。

オーラルフレイルは予防が肝心です。

- 毎日の歯磨きで虫歯、歯周病を予防する
- かかりつけの歯医者をもち、定期的に受診する
- お口の体操で噛む力、飲み込む力、滑舌を鍛える

オーラルフレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう。

パタカラ体操や早口言葉が効果的！
パパパパ、タタタタ・・・と口を大きく
開けて言ってみましょう。
知っている早口言葉にも毎日
チャレンジ！



ケアプラザ協力医による 無料医療相談会

健康の不安や物忘れ、身体の悩みについて、
ご自身・ご家族のことで相談できます。
ケアプラザ協力医 くま内科クリニック 院長
熊井優人先生による相談対応です。

※診察やお薬の処方はありません。

【事前予約制】

来所、電話での受付

【場 所】 二俣川地域ケアプラザ

【日 時】 3月12日(水) 4月2日(水)

4月9日(水)

①9:10～ ②9:40～



介護相談受付

介護など生活の困りごとに関する相談を
受けつけています。

相談時間：月-土曜日 9:00～18:00

日曜、祝日 9:00～17:00

休館日(毎月第2木曜日)を除く

訪問対応や介護保険の代行申請も行っています

事前予約制のため、まずはお電話ください

相談専用番号 **045-361-1780**

※状況に応じて予定の変更があるかもしれません



二俣川地域ケアプラザ相談担当エリア
今川町・四季美台・本村町・二俣川・さちが丘

ケアプラザ通信の講座や、交流活動へのお申し込みは

☎ 045-361-1776

二俣川地域ケアプラザ

検索