



しろえっこちゃん

# 城郷だより

令和7年2月 第211号

発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ

TEL：045-478-1133

FAX：045-478-1155

発行責任者：宮原 多佳子

## エンディングノートの書き方講座

**第1回** 日時：令和7年3月15日（土）14:00～15:00  
内容：相続・遺言について

**第2回** 日時：令和7年3月29日（土）14:00～15:00  
内容：成年後見制度と身元保証について

会場：城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：田中司法書士事務所 田中弘毅 代表司法書士

参加費  
**無料!**

今年度も港北区版エンディングノート書き方講座を開催します。司法書士の先生をお招きし、エンディングノートの書き方と併せて「相続・遺言」と「成年後見制度と身元保証」について、それぞれの回で分かりやすくご講義頂きます。ご自身の人生を最後までご自分らしく過ごしていく為のツールとしてエンディングノートを書いてみませんか。

定員：各回定員30名（先着順）

申込：2月15日（土）よりお電話もしくは窓口にてお申込み

※第1回と第2回で一部の内容が異なる為、それぞれにお申込みが必要になりますので、ご注意ください。講座終了後に無料相談会も実施します。（申込制：各回限定3組）



## ぼかぼかおはなし広場



赤ちゃんから、おじいちゃんおばあちゃん、**どなたでも!**春のお話を聞きにいらっやいませんか!?

日時：3月8日（土）10時30分から11時30分（受付10時20分）

内容：パネルシアターなど 参加費：無料

定員：30人（先着順）

申込：2月8日から お電話または窓口にて



○マスクの着用は個人の判断を基本とします

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

## 地域包括支援センターって？

地域包括支援センターでは地域で安心して暮らせるように、皆様の様々な困りごとの相談窓口として主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師の3職種で支援しています。

## 地域への出張講座を行います

城郷小机地域ケアプラザの職員が、老人会などの地域の集いの場に伺い、講座を実施しています。

分かりやすい介護保険の話

今の状態を知る体力測定会

体力測定

詐欺対策

認知症の兆候を知る・予防する

健康講話(栄養・口腔の話)

引っかけられないための詐欺対策

シニアボランティア研修

介護保険

●皆様のご要望に合わせて企画させていただきますので、まずはご相談下さい。  
地域包括支援センター

## ケアプラザ協力医による 無料健康相談会 行います

当ケアプラザの協力医である向井済医師(新横浜循環器・内科 院長)による無料の健康相談会を開催しています。ご自身やご家族の健康の不安や物忘れなど、全般的なご相談をお受けします。診察や薬の処方はできませんので、ご注意ください。

【事前予約制】来所、電話での受付 【場所】城郷小机地域ケアプラザ

【日時】令和7年3月5日(水)10:30~、11:00~各回お1人ずつ



受付中

## 介護相談予約受付中

包括支援センターでは介護、病気、物忘れなど、生活の困りごとに関する相談を常時受け付けています。窓口対応以外にも状況に応じた訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。

土日祝日(第4月曜日、祝日の場合は翌営業日を除く)も休まず対応しておりますが、職員不在の場合もございますので予約制となっております。まずはお電話ください。

ご質問のみのお問い合わせでも結構です。ご連絡お待ちしております。

相談専用電話：045-478-1600 安川 杉本 藤井



【お申込み・お問い合わせ】



横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

受付時間：9:00~17:00





## 『大人の部活動』でおススメしろさとマップを作成中です！



地域の力になるワクワクすることをみんなでやってみよう!という企画から始まった事業「大人の部活動」では、現在、城郷地区の魅力を集めた「おススメしろさとマップ」を作成しています。

ケアプラザ館内に掲示している他、地域にも出張し、みなさんのお近くにあるおすすめスポットや、地域の魅力情報を集めていますので、みなさんのご協力をお願いします!

また、一緒にマップ作りをお手伝いしてくださる方も募集中です!

**マップに関するお問い合わせは、当ケアプラザまで!!**

## 居宅：ケアマネジャー

担当：川野（管理者）・佐藤・藤田・保坂・田端・大澤



### 教えて！ケアマネさん



Q.自宅のお風呂で入浴介助を受けるサービスと訪問入浴のサービスって違うの？

A.自宅のお風呂でヘルパーさんに入浴介助を受けるサービスは訪問介護の身体介助というサービスです。着替えや洗身を手伝ってもらい、浴槽の出入りを安全に行う為に支えが必要な場合に利用します。

訪問入浴のサービスは、寝たきりなどで自宅のお風呂に入れない場合や、身体的な負担を軽減しながら全身浴したい場合に利用します。看護職員と介護職員が自宅を訪問し持参した浴槽によっての入浴の介助を行うサービスです。寝たきりや在宅療養中の場合でも健康観察を行いながら入浴できます。1回あたり1500円～1800円(1割負担の場合)事業所に加算によって違いがあります。詳しくはケアマネジャーにご相談ください。

## 通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）、栗原、小林、松下、斉藤（生活相談員）

### ボランティア団体さん 絶賛受け入れ中です!

今年もボランティア活動団体さんの受け入れの強化を継続中です!

ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい!

**入浴後の利用者様へのドライヤーがけ(主に午前中)や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。興味がある方はケアプラザまで直接お問合せ下さい!**

### クリスマス企画



城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



~17時	~18時	~18時	~18時	~21時	~21時	~18時
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	01 ~18時 貸館団体説明会
02 ~17時	03 ~18時 歌ってストレッチ	04 ~18時 ポイトレ講座 ごほうハウス	05 ~18時 たまりBAこづくえ	06 ~21時 おやかカフェ	07 ~21時 わいわい城郷 ☕	08 ~18時 健康フェスタ <b>注目!</b>
09 ~17時	10 ~18時 ひなたほっこ	11 ~17時 小机シネマ わいわい城郷 ☕	12 ~21時 小机赤ちゃん会	13 ~18時 城郷ひろば	14 ~18時	15 ~18時
16 ~17時	17 ~18時 親子リズム体操	18 ~18時 わいわい城郷 ☕ ごほうハウス ポイトレ講座	19 ~18時 しろさと地区 放課後フラザ	20 ~21時 ひといきカフェ	21 ~18時 育てる緑	22 ~18時
23 ~17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	24 ~17時	25 休館日 2月は第4 火曜日!	26 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	27 ~18時 城郷ひろば	28 ~18時	01



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
23	24	25	26	27	28	01
02	03	04 ごほうハウス	05 たまりBAこづくえ	06	07 わいわい城郷 ☕	08 ぽかぽかおはなし 広場
09	10	11 ごほうハウス 小机シネマ	12 小机赤ちゃん会	13 城郷ひろば	14 介護者のつどい	15 エンディングノートの 書き方講座 <b>NEW</b>
16	17	18 わいわい城郷 ☕ ごほうハウス	19 しろさと地区放課後 フラザ	20	21 育てる緑	22 大人の部活動
23 ダン・ラン (男同志の昼食会)	24 休館日	25 ごほうハウス	26 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	27 城郷ひろば	28	29 エンディングノートの 書き方講座
30	31					

地域ケアプラザの事業

歌って・ストレッチ	第1月曜 10:00~11:30 3月はお休み	概ね65歳以上の方
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜 14:30~16:30	小学生4~6年生、中学生対象
親子リズム体操	第3月曜 10:15~11:15 3月はお休み	概ね1歳半~3歳のお子様※要予約
介護者のつどい	奇数月の第2金曜 10:00~11:30	現在介護をしている方、介護経験者