

2025年  
2月号

# 『和み』

## ケアプラザからのお知らせ

皆さんの活動の輪を広げるお手伝い

## 参加者募集!

### 移動スーパーが始まりました! (@中村町5丁目)

**日時** 毎週水曜日 14:30~15:00 **※雨天時も開催**

**場所** 特別養護老人ホーム リバーサイドフェニックス

お気軽にお越しください♪



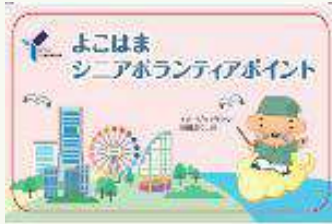
参加自由!



### よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

要事前予約

地域ケアプラザ等でボランティア活動をするとポイントが得られ、換金や寄付をすることができる制度です。登録をご希望の方は、ケアプラザ窓口にてお申込みください。



- 対象者：65歳以上の横浜市民
- 持ち物：介護保険被保険者証  
筆記用具
- 受付：随時 ●参加費：無料

※いつでも受け付けています。

### おいしいパン&焼き菓子

『へいへいほー』出張販売会 / 場所:中村地域ケアプラザ

2月12日(水) 12:00~

※売り切れ次第終了となります。

中村オレンジ  
カフェと  
同時開催です!



焼きたてパン♪



講座のお申込みは、先着順に受付しています。参加費は、おつりの無いようご協力をお願いいたします。

★お申込み・お問合せ Tel: 045-260-5100 Fax: 045-260-5102

ケアプラザの自主事業は近隣地域の方を優先いたします

# 令和7年度 中村塾 @ 平楽中学校

会場 平楽中学校 地域交流室

定員 20名 (定員に達し次第、募集終了となります)

問合せ・申込み先 中村地域ケアプラザ



## 年間予定 (全て 14:00~15:30)

|           |                    |
|-----------|--------------------|
| 4月15日(火)  | 介護保険・ケアプラザについて学ぼう! |
| 6月17日(火)  | しっかり食べて健康長寿        |
| 10月21日(火) | フレイル予防は健康なお口から!    |
| 12月16日(火) | ロコモにならないからだづくり     |
| 2月17日(火)  | 話題のエンディングノートを作ろう!  |

## 増田先生のお話コーナー セカンドオピニオンについて

2月14日はセカンドオピニオンの日だそうです。

セカンドオピニオンとは、現在自分が受けている難病や癌などの病気の診断や今後の治療方針に関して、主治医以外の専門医に意見を求める事を言います。一般的にはセカンドオピニオンは完全事前予約制のため、専門病院の中でも特に専門性の高い医師に相談できる事が多く、また相談時間も通常の外来より長く設定されているため、一般外来診療の時よりも細かい質問や説明をうける事ができます。

ただし、セカンドオピニオンは転医治療の依頼では無いため、原則的には受診後もこれまでの主治医のもとで治療を続けます。また、セカンドオピニオンは自費診療で行われるため、通常の受診よりも診察料が高額であり、さらに相談時間に応じて追加料金が発生する事もあるため、聞きたい内容を整理しておく事が大切です。

セカンドオピニオンを受ける場合は、現在の主治医に経過や検査データを準備してもらったうえで、大学病院やがんセンター、難病センターなどを紹介してもらいます。また、病院によっては紹介状や資料を提出する事が求められますが、その方が担当医も事前準備がしやすいため、より詳しい説明が受けられます。

中村地域ケアプラザ協力医 碧水脳神経クリニック 増田 励

お申し込み・お問い合わせ 電話 260-5100 中村地域ケアプラザ