

# 高齢者・障がい者が安心して暮らせるための「お役立ち講座」

気になるけど、なかなか聞けないことを身近な街の行政書士の先生に相談してみませんか？講座終了後、一般社団法人コスモス成年後見サポートセンターから派遣された行政書士が相談に応じます。

## 消費者被害

無料で屋根の点検をしてもらったら「このままだと雨漏りするようになる」と契約を急がされ、高額な契約をしてしまった・・・



## 成年後見制度

認知症と診断された家族または障がいのある人が家族にいる。今後がとても不安・・・金銭管理や重要な契約などを専門家にお任せしたい。



## 相続・遺言

自宅は同居している長男に残したい。預貯金は長男と次男に分けてもらいたい。口頭では子どもたちに伝えてあるけど・・・



日時 3月3日(土) 13:30~15:00 持ち物 筆記用具

会場 横浜市芹が谷地域ケアプラザ 多目的ホール1

対象 どなたでも 定員 20名

申し込み 電話または直接窓口へ(お名前と連絡先をお知らせください。)

お問い合わせ&お申込み 045-828-5181 (包括支援センターまで)  
※頂いた個人情報は当講座の運営以外の目的に利用しません。

## そよかせ南の家 焼き立てパン販売実施中

毎月第1・第3水曜日に「そよ風南の家」の美味しい手作りパンの出張販売を行っています。また、手作り豆腐やチーズケーキ等も取り扱っています。お気軽にお越しください♪

日時 毎月第1・第3水曜日 11:50~12:30  
※年末年始等は販売日が変更になることがあります

問い合わせ先 045-828-5181 地域活動交流まで



横浜市芹が谷地域ケアプラザ広報誌

せりきんつうしん

# 第73号 芹が通信



横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 FAX045-828-5182

ホームページアドレス <http://business4.plala.or.jp/maioka/serigayatop.html>

発行元 社会福祉法人親善福祉協会 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

発行責任者 所長 長井 百合香

# せいがや健康フェスタ

～坂の多い街で暮らして行くために～

## 3月17日(土) 10:00~12:30

「いつまでも住み慣れた芹が谷で、暮らしていくために」をテーマに、福祉の今を学びます。現場で働く専門職と一緒に、必要な準備について一緒に学びましょう。

2階多目的室① 「特別講演」 10:00~11:30(9:45開場)

第1部「退院後の在宅復帰について」

国際親善総合病院 ソーシャルワーカー 於久 修子

第2部「退院後のリハビリについて」

しんぜん訪問センター 作業療法士 西川 俊永



1階地域ケアルーム 福祉用具体験コーナー

(フロンティア南横浜南営業所協力)

自宅のようなスペースで、最新の福祉機器(電動車椅子など)に触れる事が出来ます。

2階多目的室② パワーリハビリ体験会

(リハパーク舞岡理学療法士監修)

機器を実際に体験いただく事で、効果をしっかり実感いただけます!



# 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表2・3月

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     パンの日(そよ風南の家)…毎月第1・3水曜日                      11:50頃~12:30まで1階ホールで販売します。                      売り切れ次第販売終了。人気の手作りパンです。                      ※3/21はお休みです。3/28臨時販売あります。                 </div>				2月1日 貸館優先予約 ドレミファ 倶楽部	2日	3日 ケアプラザ 祭
4日	5日	6日 健康囲碁	7日 たんぽぽ	8日	9日	10日 虹の会
11日 建国記念日	12日	13日	14日 たんぽぽ	15日	16日	17日 カフェ
18日	19日	20日 「ほっ」と 健康囲碁	21日 たんぽぽ 講座：健診結果 の活かし方 ~かかりつけ 医のススメ~	22日	23日	24日 虹の会
25日	26日 施設点検日 ※貸館休館	27日	28日 たんぽぽ	3月1日 貸館優先予約 ドレミファ 倶楽部	2日	3日 カフェ 行政書士 相談会
4日	5日	6日 健康囲碁	7日 たんぽぽ	8日	9日	10日 虹の会
11日	12日	13日	14日 たんぽぽ	15日	16日	17日 健康フェスタ
18日	19日	20日 「ほっ」と 健康囲碁	21日	22日	23日	24日 カフェ
25日 虹の会	26日 施設点検日 ※貸館休館	27日	28日 たんぽぽ	29日	30日	31日 カフェ

### ◆貸館予約について◆

#### ★優先予約解禁日:1日

来館受付 9時30分~  
(9時~申込み順の抽選)

電話受付(仮予約) 10:30~

※毎月1日は、優先予約のみの受付になります。1日受付分の自由予約は翌日の2日に受付となります。

#### ★自由予約解禁日:毎日(除、1日・休館日)

※受付時間は優先予約解禁日同様

※2月2日は、3/1~3/3分の予約解禁日となります。

※2月27日は、3/27・3/28両日分の予約解禁日となります。

※3月2日は、3/30・3/31両日分の予約解禁日となります。



### ◆介護者サロン「ほっ」と◆

毎月第3火曜日

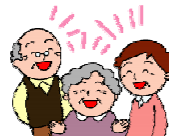
10:30~12:00

当日までにお電話にて申込み

参加費 無料

対象 当事者又は興味のある人

※なかなか伝えられないモヤモヤした気持ちなど一人で抱え込まず、誰かと共有して気持ちを軽くしてみませんか?



### ◆健康囲碁◆

毎月第1第3(第5)火曜日

12:00~17:00(終了時間不定)

予約 不要 参加費 無料

※初心者歓迎。どなたでも、お一人でもご参加頂けます。お気軽にどうぞ

### ◆あそびば たんぽぽ◆

毎週水曜日 9:30~11:30

参加費 無料 対象 未就学児親子

※時間内の入退室は自由です。

子どもを通じていろいろな発見をしましょう。おもちゃを用意してお待ちしております。※3/21はお休みです。



### ◆ドレミファ倶楽部(音楽&脳トレ)◆

毎月第1木曜日 10:00~11:30

事前又は当日、電話か来館にて申込み  
参加費 500円/1回(初回無料)

※音楽療法を使った健康教室です。懐かしい話題あり、歌って笑って、打楽器等で手を動かし、楽しい時間を過ごしませんか?脳トレで認知症予防にも効果あり!ご興味のある方は、一度ご体験ください。初回無料です!

### ◆町のお医者さんと語ろう拡大版

「健診結果の活かし方

~かかりつけ医のススメ~◆

2月21日(火) 13:30~15:00

参加費 無料 対象 どなたでも

人数 30名 ※1/15~予約受付

講師 豊福深奈先生(豊福医院医師)

※健康診断の結果表の見方が分からず

に、困ったことはありませんか?この講座では結果表の見方を分かりやすく説明します。健康促進にお役立てください

※通常版の「町のお医者さんと語ろう」は、毎月第3水曜日 13:30~14:45。

予約は不要で、どなたでも参加できます。

お医者さんと気さくに語り合みましょう。※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです

※3/21はお休みです



※3/21はお休みです

天候などの都合上により自主事業等をお休みいただく場合がございます。何かございましたらお電話等でご確認ください。