

## ♪生活支援コーディネーターが行く♪



広報誌からこんにちは。生活支援コーディネーターの小山です。4月17日(火)に浩南台町内会「いきいき体操」に訪問してきましたので、レポートします。この体操教室は、4月から、ラジオ体操1級指導員でもあります、山口氏を講師としてお招きして“リニューアル”したばかり



りということもあり、楽しみにしていました。

13:30になると、山口氏の元気な挨拶と共に、発声から始まり、筋トレ、柔軟、ストレッチ…と、ボールやマット、椅子等をうまく組み合わせながら、テンポ良くプログラムが進みます。ボールを使った運動では、2人ペアになって互いにパスをしたり、足で挟んだボールを取り合ったりと、しっかり運動しながらも、遊び要素もあり、気付けば息があがって、汗をかいていました。参加者あの皆さんも、「疲れた」とか「しんどい」という表情ではなく、運動をして「スッキリ」という表情で、とても満足度の高いプログラムでした。これからも続けていく事で、元気に過ごしていく皆さんを想像すると楽しい気持ちになれました。時には“しっかり運動”を取り入れてみてはいかがでしょうか。



生活支援コーディネーター 小山

ちょこっと  
耳寄り情報

港南区役所・港南区内地域ケアプラザ連携事業

### 『見守り協力事業者』のお知らせ

「地域の見守りの輪」を広げていくために、事業者の皆様”あいさつから地域住民とつながる“ゆるやかな見守りにご協力いただく事を目的に実施しています。協力いただいているお店には「見守り協力事業者」として登録の他、ステッカーを貼付していただいております。

また、このステッカーは「港南福祉ホーム」にご協力いただき、障害のある方の作品を取り入れて作成しています。【地域にやさしいお店】としてのPRだけでなく、障害のある方の作品を見て頂く機会にもしていきたいと考えています。お買い物等で見かけた際には、ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

### 見守り協力事業者



地域にやさしいお店  
港南区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ

## 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76号芹芹通信



横浜市港南区芹が谷 2-16-12 TEL045-828-5181 fax045-828-5182  
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

平成30年度 第1回

## 成年後見・相続・遺言 等

# 個別相談会



気になるけどなかなか聞けないこと  
身近な街の**行政書士**に相談してみませんか？

### ケース①

物忘れがひどくなったおばあちゃん。  
家族が帰宅すると高額な健康器具が！！

### ケース②

一人暮らしの老後。万が一認知症になっても、自分の意志で悔いのない人生を送りたい！

### ケース③

親が残してくれた遺産。  
親族でもめたくない！  
相続の手続きってどうすれば・・・

### ケース④

遺言って遺した方がいいの？  
書き方によっては無効になることもある？

日時：平成30年6月2日(土) 13:30~16:00 (1組40分)

場所：横浜市芹が谷地域ケアプラザ 相談室

対象：どなたでも **申し込み**：事前にお電話にて (先着8組)

TEL：045-828-5181 包括支援センターまで

### 訂正とお詫び (次回 芹カアップ教室の日程について)

第2回の日程が6月13日から6月20日に変更になりました。  
正しくは 6月6日、20日、27日、7月4日 (全4回全て 13:30~15:00) になります。ご迷惑おかけし、申し訳ありません。何卒よろしくお願い致します。



# 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 5・6月

日	月	火	水	木	金	土
		5月1日 貸館優先予約 健康囲碁	2日	3日 ドレミファ 倶楽部	4日	5日
6日	7日	8日 認知症の方と の接し方講座	9日 たんぽぽ	10日 虹の会	11日	12日 カフェ
13日	14日	15日 「ほっ」と ケアマネと の関わり方 健康囲碁	16日 たんぽぽ 町のお医者さ んと語ろう	17日	18日	19日 カフェ
20日	21日	22日	23日 たんぽぽ 春のお気軽 リサイクル市	24日	25日 虹の会	26日 カフェ
27日	28日 施設点検日 ※貸館休館	29日 健康囲碁	30日 たんぽぽ	31日	6月1日 貸館優先予約	2日 カフェ
3日	4日	5日 誰でもヨガ ①(全2回) 健康囲碁	6日 たんぽぽ 芹カアップ①	7日 ドレミファ 倶楽部	8日	9日 カフェ
10日 虹の会	11日	12日 誰でもヨガ②	13日	14日	15日	16日
17日	18日	19日 「ほっ」と 健康囲碁	20日 たんぽぽ 講演:町のお医 者さんと語ろう 芹カアップ②	21日	22日	23日 カフェ
24日	25日 施設点検日 ※貸館休館	26日 虹の会	27日 たんぽぽ 芹カアップ③	28日	29日	30日 カフェ

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。

◆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。

◆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  
※5/15はケアマネジャーとの関わり  
方についてお話しします。素朴な疑問  
なども、お気軽にご質問ください。

◆町のお医者さんと語ろう◆  
毎月第3水曜日 13:30~14:45  
予約 不要 参加費 無料  
対象 どなたでも 人数 10名程度  
講師 豊福深奈先生(豊福医院医師)  
※協力医の豊福先生を囲んでのざっく  
ばらんな茶話会です。※6/20講演会

◆誰でもヨガ(全2回)◆  
6月5日(火)10:00~11:30  
予約 5/1(木)10:00~先着30名  
参加費 無料 対象 40歳以上の方  
講師 サリー氏(パリスティックトレーナーズ)  
※梅雨を目前に、自宅でもできるヨガを  
体験しませんか?ご夫婦の参加も歓迎

◆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

◆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。  
講師はデイサービス等でもご活躍  
されている先生です。  
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!

◆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。子育て情報交換の場としても  
ご利用ください。

※5/2・6/13はお休みです  
◆春のお気軽リサイクル市◆  
5月23日(水) 10:00~12:00  
参加費 無料 対象 どなたでも  
※「もったいない」を合言葉に、まだ使  
えるベビー&キッズ用品のリサイクル  
市を開きます。対象品目、詳細について  
はお気軽にお問合せください

◆サタデーモーニングカフェ◆  
毎週土曜日 9:30~11:30  
予約不要 参加費 50円  
どなたでもご参加いただけます。  
おひとり様の方でも気軽にご参加いた  
だけます。おしゃべりだけでなく、将棋  
などゲームもご用意してあります。皆様  
のご参加をお待ちしております。  
※時間内の入退室は自由です。  
※5/5・6/16は、お休みです