

令和2年度 横浜市芹が谷地域ケアプラザ

# 介護者サロン「ほっ」と ～エンディングノート講座～

12月の介護者サロン「ほっ」とでは、エンディングノート講座を開催します。エンディングノートは、「自分の人生の記録や、万が一の時など、自分の意思が伝えられなくなった時に伝えたい情報や想いを書き記すノート」です。包括支援センター職員が直接、わかりやすくお伝えします。

**日時** 12月15日(火)10:30~11:45  
**場所** 芹が谷地域ケアプラザ ボランティアルーム  
**講師** 地域包括支援センター職員・ケアマネジャー  
**申込み** 電話にて受付(先着6名)



TEL:045-828-5181 地域包括支援センターまで

## 「せいがや健康塾」のお知らせ

新型コロナウイルスの影響から、5月は中止しておりました。皆様に安心して参加いただけるよう、7月から感染防止策を講じながら順次再開しております。運動不足になりがちな今だからこそ、家で出来る健康づくりのヒントをみんなで学びませんか？

**日時** 11月24日(火)10:00~12:00  
**場所** 芹が谷町内会館  
**テーマ** 認知症予防♪『コグニサイズってなんだ?』

※申し込み不要です。マスクを着用してご参加ください。  
※お出かけ前に検温を実施いただき、発熱や咳などの症状がみられる場合は、参加をお控えください。

芹が谷町内会館  
にて開催

## 生活習慣病と認知症予防シリーズ

### 「認知症の種類」について

前回から引き続き、港南区役所から認知症の種類についてコラムをいただきました。

今号のテーマは「唯一予防できる血管性認知症」についてです。

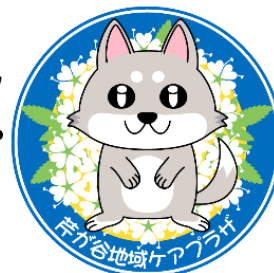
芹が谷通信中面にありますので興味のある方ぜひお読みください。



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106号 芹が谷通信



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 <https://shinzen-fukushi.jp/serigaya/>

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 開館時間：月～土曜日 9～21時・日、祝日 9～17時

※施設点検日:毎月第4月曜日

## 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？

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。



#### 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** 令和2年12月5日(土)13:30~16:00  
**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**：事前にお電話か窓口にて(先着4組)  
**TEL** 045-828-5181 地域包括支援センターまで

# 芹が谷地域ケアプラザ事業予定表 11・12月

**◆町のお医者さんと語ろう◆**  
 毎月第1水曜日 13:30~14:45  
 予約優先 当日までに電話 12名  
 参加費 無料 対象 どなたでも  
 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茶話会です  
 季節の変わり目にもう一度健康について考えてみませんか? ※12/2 お休み

**◆芹が谷ステーション◆**  
 毎月第3日曜日 9:30~11:00※時短  
 対象 概ね小学3年生まで  
 要予約 当日迄に電話 先着5組  
 参加費 無料  
 持ち物 マスク・タオル・レジャーシート  
 ※親子と一緒にプラレールを繋いで遊ぼう! 多目的ホールいっぱい線路を広げて電車を走らせよう!  
 当面の間、利用前と後にお子様も手洗いが必須となります。

**◆ミドルリフレッシュ(月2回)◆**  
 毎月第2第4火曜日 18:30~20:00  
 参加費 1500円/月(見学・体験可)  
 講師 中村幸貴氏(パリスティックトレーナーズ代表)  
 ※ミドル世代からのしっかり運動講座。  
 再開したばかりで運動不足の方が増えている為、ストレッチを中心に始めています。初めての方も大歓迎です!

**◆介護者サロン「ほっ」と(年4回)◆**  
 12月15日(火) 10:30~11:45  
 定員 先着6名 参加費 無料  
 予約 12/1~電話にて受付  
 ※エンディングノート講座  
 港南区版エンディングノートを書いて、今までの自分を振り返り、これから先どのように生きたいかを考えるきっかけにしましょう!  
 ※次回は「コグニサイズ(認知症予防運動プログラム)」定員を増やして開催予定です。日程が決まり次第お知らせします。

日	月	火	水	木	金	土	
11月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
	輝く明日③ 団体優先予約 結果掲載日	文化の日	町のお医者さんと語ろう いこい場	ドレミファ 倶楽部		せりかふえ	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
	輝く明日④	虹の会 ミドルリフレッシュ	たんぼぼ			せりかふえ	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
芹が谷 ステーション			いこい場			せりかふえ	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
	施設点検日 休館	ミドルリフレッシュ	虹の会 たんぼぼ		レコード 喫茶	せりかふえ	
29日	30日	12月1日	2日	3日	4日	5日	
			団体優先予約 結果掲載日	ドレミファ 倶楽部		せりかふえ 行政書士 相談会	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
		ミドルリフレッシュ	たんぼぼ	虹の会		せりかふえ	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
		「ほっ」と	いこい場		レコード 喫茶	せりかふえ	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
芹が谷 ステーション		ミドルリフレッシュ	たんぼぼ		虹の会		
27日	28日	29日	30日	31日	1月1日	2日	
	施設点検日 休館	年末年始休館 12/29~1/3					

パンの日(そよ風南の家)…人気の手作りパンです。売り切れ次第販売終了。当面の間、時間を変更し、毎月第1・3水曜日 12:30頃~13:00まで1階にて販売します。是非ご賞味ください。 ※12/2 お休み

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、現在当施設では定期開催事業の人数を制限、時間も短縮し、順次再開を目指しております。当面の間は全ての事業が予約制となります。ご確認の上、ご参加ください。また事業参加には「当日の検温」「マスク着用」「手指消毒」のご協力が必須となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。 なお、予約は全て電話にて受付いたします。

**◆11月再開◆ ドレミファクラブ(音楽&脳トレ)◆**  
 毎月第1木曜日 10:00~11:00  
 要予約 当日迄に20名  
 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。  
 脳トレで認知症予防にも効果あり!  
 ※11月から60分の講座に変更になります

**◆11月再開◆レコード喫茶◆**  
 毎月第4金曜日 13:30~15:00※時短  
 要予約毎月10日迄に12名  
 参加費 100円対象 50歳以上の男性  
 ※男性と一緒になら女性でも参加できます  
 LPレコードでクラシックを聴きながら  
 薫り高いコーヒーを楽しめます。月に  
 一度、優雅なひと時を過ごしませんか?  
 ※12月は18日に開催

**◆せりかふえ◆**  
 毎週土曜日※除1日祝日 9:45~11:00  
 要予約 抽選16名  
 予約は参加希望月の前月の20日締切  
 (締切りから5日以内に結果連絡)  
 参加費 100円 対象 どなたでも  
 ※時間内の出入りは自由です。  
 お一人様でもご参加ください  
 ※12/26 お休みです

**◆みんなのいこい場◆**  
 毎月第1第3(水) 12:00~13:00 時短  
 要予約 5名 参加費(飲物代込)100円  
 どなたでも気軽にご利用いただけます。  
 ※参加時間は自由です。食事の持込みも  
 OK! ※11/18開催し、12/2お休みです

**◆あそびば たんぼぼ(月2回)◆**  
 毎月第2・4水曜日 9:30~11:00※時短  
 要予約 当日迄に電話 先着5組  
 参加費 無料 対象 未就学児親子  
 ※参加時間は自由です。子どもを通じて  
 いろいろな発見をしましょう。  
 当面の間、利用前と後にお子様も手洗  
 いが必須となります。