



野庭地域ケアプラザ広報紙
「野庭の風」 第118号
令和6年5月20日発行

発行:社会福祉法人 ひまわり福祉会 横浜市野庭地域ケアプラザ
横浜市港南区野庭町612番地 TEL:045(848)0111 発行責任者 所長 長堀 幸平

講座のご案内

認知症サポーター養成講座

～みんなで作っていこう！！

認知症になっても安心して暮らせる街をめざして～

令和6年7月27日(土)

AM10:00～



会場

野庭地域ケアプラザ多目的ホール

対象

地域住民どなたでも

参加費

無料

定員

35名

申込み

令和6年6月18日(火) 9:30～お電話又は窓口にて

『認知症』ってよく聞く言葉。
でも実際の事はよくわかってない
のよね。どうすればいいの？



主催: NOBA メイトの会(キャラバン・メイトの会)

キャラバン・メイトの皆様は「認知症サポーター養成講座」を企画・開催し、講師を務めます。認知症サポーターを全国で育成し、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指しています。

講座開催をきっかけに住民から相談を受けたり医療機関との連携を図ったりすることを通じ、地域のリーダー役となる役割が期待されています。

※認知症サポーターとは※



特別なことをする人ではありません。正しく認知症を理解し、認知症の方や家族に対して、偏見を持たずあたたかく見守る応援者です。

「認知症サポーター養成講座」を受講していただくと、認知症サポーターになります。

否定しない

おどろかせない

自尊心を
傷つけない

急がせない



4月11日(木)

4月25日(木)

野庭住宅第2集会所にて

元気のちかみち春講座 さくら会にて開催しました

令和6年4月11日(木)・4月25日(木)にピーアウェイクの平野秀隆先生をお招きし、野庭住宅第2集会所さくら会さんにて元気のちかみち春講座を開催いたしました

講座の一部をご紹介します

頭と体を動かして認知症予防



●上体ひねり●

腰痛予防・方向転換の安心を得る 腕を振って歩く

●股関節パタパタ●

足を動かしやすくする・足幅を広げる・転倒予防

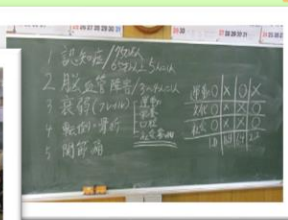
元気はお口の健康から

●舌ならし体操・巻き舌ストレッチ●

舌圧が弱まると食物がのみ込みにくくなり、誤えんを引き起こす原因となります。舌の筋肉を鍛え、何でもおいしく味わえる口腔を作っていきましょう



元気のちかみちのお勉強



●介護や寝たきりになるきっかけ●

1. 認知症
2. 脳血管障害
3. 衰弱
4. 転倒・骨折
5. 関節痛

フレイル予防には人とのつながりが重要！さまざまな活動に参加して、フレイルのリスクを軽減しましょう

さくら会 (地域のサロン)

毎月第2, 第4木曜日に野庭住宅第2集会所にて開催しています

「私は大丈夫」
と思いませんか？



現在、野庭地区で特殊詐欺が発生しています！ご注意ください！



ひまわりホルダーの更新は **6月・7月誕生日の方**です(更新料無料)

登録内容に変更がない場合もご連絡ください

相談



介護・福祉・医療などのご相談は随時お受けしております!!

横浜市野庭地域ケアプラザ 地域包括支援センター TEL045-848-0111

※相談員が不在の時もありますので、事前に電話の上、ご相談にいらしてください

野庭地域ケアプラザ 貸館のご案内と利用について

利用料金…無料

※但し、下記の内容が利用条件です。

貸出可能…4 部屋（多目的ホール、調理室、ボランティアルーム、地域ケアルーム）

ご利用者…登録団体（福祉に精通する目的で活動、所内での審査にて登録可否を決定）

※登録時、メンバー原則 5 名以上(固定である事)

活動団体の種類は、2 種類(団体Ⅰ と団体Ⅱ)

○団体Ⅰ（福祉保健活動団体） 地域の支えを目的に活動

「福祉保健活動の担い手」として活動

○団体Ⅱ（福祉保健協力団体） 団体自らの生活環境向上の為に活動

「ボランティア活動(年 2 回)」以上実施必須。(書類提出も要)。

団体Ⅰ は 3 か月前、団体Ⅱ は 2 か月先迄、申込可能。

多目的ホールを利用している
主な活動団体



《地域で見かける野鳥コラム》
～イソヒヨドリ(雄)～

綺麗なコバルトブルーの羽色。
是非見つけてみて。
地下鉄車両基地・高速道路ブ
ロック塀の上で見かけます。抜
けるような綺麗な鳴き声です。
ヒュルヒュル♪

貸出物品一覧

会 場	備 品 等
多 目 的 ホール	マイク(有線・ワイヤレス)、CD ラジカセ、 延長コード、ホワイトボード、 ホワイトボード用マジックペン、クリーナー、 スクリーン、パラバルーン(大・小)、 ピアノ、電子ピアノ、机、椅子、マグネット
調 理 室	食器類、オーブン、電子レンジ、 各種調理器具 など
ボ ラン ティ ア ルーム	机、椅子、キーボード、ラジカセ、 延長コードマグネット
地 域 ケ ア ルーム	机、椅子

野庭地域ケアプラザ デイサービス

野庭中央公園の桜 が見えました。



買い物レクリエー ションの様子です。

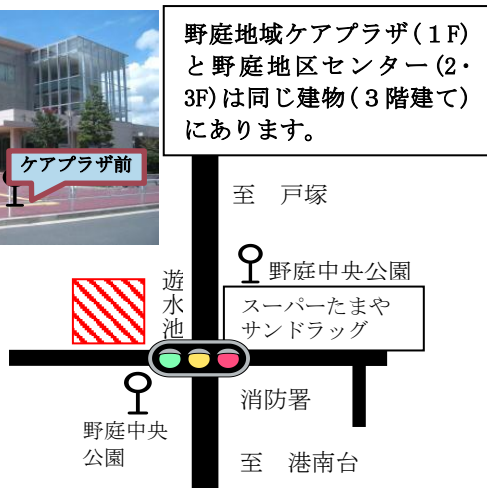


ご利用者様の入浴後のドライヤー ボランティアさん募集中

活動日：月曜日・水曜日・金曜日 時間：10:00～11:30
※経験がない方でもOKです！

一日だけでも大丈夫です。時間が空いている時だけでも構いません。
ご経験がなくても大丈夫です。まずは見学からでもOKです！
まずはお気軽に、下記までお問い合わせください。

担当：地域交流 電話：848-0111



横浜市野庭地域ケアプラザ

電話 045-848-0111
FAX 045-848-0106
メール carepura-hp@himawarifukushi.or.jp
ホームページ

<http://www.himawarifukushi.or.jp/noba-care/index.html>