

「ふれあいの会」が500回を迎えました！

「ふれあいの会」とは、地域の方々との交流とレクリエーションを目的とした長寿講座です。2000年の7月に始まりました。それから月にほぼ2回開催し続け、この2024年4月で500回を迎えました。

バラエティに富んだプログラムが人気

「お家に閉じこもりがちなお一人暮らしの方や、介護者の方のお出かけのチャンスになれば」という社会福祉士の思いがこの会の出発点。今では地域交流部門スタッフが窓口となり、ご自分で中野ケアプラザに来られる方々向けに開催しています。毎回プログラムは変わり、例えば「スポーツゲーム」「フラダンス鑑賞」「外散歩」などマンネリ化しないように、スタッフは知恵を絞って企画しています。



◁パンを作ったり

二胡演奏を聴いたり▷



500回記念は美味しいお弁当を囲みました

ボランティアさんのご協力があるこそ

会の運営には、参加者でもあるボランティアさんのご協力が欠かせません。会場の設営や受付をはじめ、進行や茶話会のサポートなど、そのお心配りに脱帽。「ふれあいの会は目的にかなっていて、地域に貢献していると思います」という嬉しいお言葉もいただいております。

「なんでもやってみようと思って」「ここ来ると誰かに会える」「引越しても通い続けている」というお声が皆さまから寄せられました。

次は600回、700回、いつかは1000回を祝う日が来ますよう、「ふれあいの会」にどうぞお気軽にお出かけください。



送迎ドライバー募集！！

デイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎！！詳細は、お気軽に採用担当（富永）までお問い合わせください。

ボランティアさんも大募集！！

ボランティアさんも大募集しています！デイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！

杜からの風

栄区連会承認 第 233 号
発行日：2024年5月1日
編集：横浜市中野地域ケアプラザ
発行責任者：富永 秀樹
お問い合わせ先：045-896-0711
所在地：横浜市中野400-2
Email：nakano@morinokai.or.jp

中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

2024年5月から7月頃までの開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や悩み事など、介護者同士でお話しましょう。

日時	5月18日(土)・7月20日(土) 13:30～15:30
定員	12名(申込制・無料)
講師	認知症の人と家族の会 世話人

新緑の上郷をあじわう ヘルシーウォーク 2024

昨年度好評だったウォーキング講座です♪正しいフォームで健康的に、中野地域ケアプラザ周辺の自然をあるいてみませんか？

日時	① 5/22(水) 講義編 講師：山中康巨氏 (健康運動指導士) ② 6/1(土) 実践編(近隣の自然の中を散策)	参加費	① 無料 ② 昼食代実費
時間	① 13:00～14:30 ② 10:00～13:30	定員	各約20名(申込制)

②実践編では、アップダウンの多い山道を2時間程度歩きます。歩きやすい服装や靴でご参加ください♪

会場は 全て中野地域ケアプラザ

MANA★VIVA なかの 放課後バージョン

地域の小学生向けに、放課後の居場所・自習室を毎週開催しています！

日時	毎週水曜日15:00～16:30(祝日は休み)
対象	近隣の小学生(申込不要)
内容	宿題・カードゲーム・卓球 時々 工作やおやつも楽しめます！

一緒に子ども達と遊んだり、見守ってくださるボランティアさんを募集しています。高校・大学生さんも大歓迎です。ぜひお気軽にお声掛けください！

体カアップ大作戦！ 健康測定でブラッシュアップ

ご自身の体力を測定し、フレイル予防のための知識を4回連続講座で身につけましょう！

日時	① 7/23(火) 12:00～13:00 「測定会～血管年齢と体組成など～」	定員	35名(②～④は申込制・無料)
内容	本郷第三地区保健活動推進員会共催 ② 8/6(火) 13:30～15:00 「身体の健康はお口から ～歯周病と虫歯が全身に及ぼす影響～」 ③ 8/22(木) 13:00～14:30 「身体は食べ物から作られる」 ④ 9/5(木) 13:00～14:30 「体力測定をして自分にあった運動をしよう」		

チームオレンジってご存じですか？



チームオレンジとは、認知症の人や家族の希望や困りごとなどの声をもとに、その実現や解決に向けた取り組みを、地域住民や団体、企業、関係機関等が連携して進める取り組みです。

具体的には

- 地域の中で、周りの人が「認知症かな？」と気づいて認知症の人や家族の相談に乗ったり、相談窓口を案内するなど、早期からサポートする。
- 認知症になっても、認知症になる前と変わらず通い続けられる場や参加しやすい場を増やす。
- 認知症の本人や家族も地域の一員として活躍する場や機会を増やす。
- 地域活動や日常生活の様々な機会を通じて、認知症について正しい理解を広げる。
- 周囲の人に認知症支援活動などの情報提供や参加を呼びかけ、支援のつながりをつくる。などがあげられます。

中野地域ケアプラザでも、今年度からこうしたチームオレンジの取り組みを地域の皆様と一緒にすすめていこうと考えています。

超高齢化社会を迎えた日本では高齢化がさらに進み、認知症の人の割合も増加していくと推測されます。認知症にならないための努力はもちろん大切ですが、たとえ認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができる地域は、誰もが住みやすい地域です。そんな地域づくりのために、チームオレンジの取り組みにぜひご協力ください。

チームオレンジが実現するとこんな街！

認知症になっても、安心して自分のペースで買い物ができる。

いざというとき、周りの人が気付いて手を貸してくれる。

地域の仲間と顔を合わせながら趣味や好きなことを続けられる。

認知症カフェや地域のサロンなどで、仲間と集まり、楽しい時間を過ごすことができる。



横浜市ステップアップ研修テキストより引用

地域包括支援センターからのお知らせ

「始めてみよう!なかの DE ヨガ」開催しました



日中忙しくしている方向けに、19時から1時間のゆったりとしたヨガを12月1日と3月6日に開催しました。

ヨガは「カラダ」と「ココロ」の両面へ作用するため、健康になると言われています。主な効果としては、循環機能のアップ、自律神経のアップ、免疫力アップがあります。参加者の方からは、「よく眠れた」などのお声もありました。

「身体が固いから」という理由で、ヨガを敬遠しがちですが、呼吸法がメインですので体の固い方こそ、ヨガのようなストレッチをした方が関節の痛みの予防や転倒予防につながりますので、実はおすすめの運動ですよ。

年齢層が10代から80代と幅の広い参加でしたが、無理のない動きだったのが大変好評で、今後も継続したいというお声がありました。

そこで、5月からヨガの自主グループを立ち上げます。ご興味のある方はぜひご連絡をください。

ミドル・アクティブシニア向け 夜のヨガ教室を始めます

5月15日(水) 18:30~20:00

(立ち上げの為話し合いの為30分切り上げて始めます)

6月から第1・3水曜日午後7時から8時に開催予定

*ヨガマットは用意します。

動きやすい服装で、水分をご持参ください

連絡先：中野地域ケアプラザ 担当：川島・佐藤



本橋 智恵先生

生活支援コーディネーターからのお知らせ

亀井公園で移動販売はじまります！



栄区では多くの場所で移動販売が実施されており、買物だけでなく、住民同士のおしゃべりやつながりづくりの場としてもにぎわっています。

このたび、亀井町の皆様のご尽力のもと、マルエツ井土ヶ谷店の移動販売車が亀井公園に来ることとなりました。5月16日・23日のお試し運行を経て、そのまま本格運行となる予定です。もちろん、亀井町以外の方も利用できます。散歩がてら、亀井公園へどうぞいらしてください。

日時：5/16(木)以降 毎週木曜日 14:30~15:00 亀井公園(亀井町22)

⚠ 移動販売手数料としてご購入1点につき11円かかります。ただし、5点55円を上限とし、6点目以降はかかりません。アルコール類やたばこの販売はありません。