



杜からの風

発行日:2023年 12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:横浜市栄区中野町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

中野地域ケアプラザで行われる 2023年12月以降の開催事業です。ぜひ、ご参加ください！

権利擁護相談会

～相続・遺言・成年後見など～

司法書士に気軽に相談できる個別相談会です。
プライバシーに配慮した形でお話し出来ます。

日時 2/10(土) 13:00～15:00

定員 4組 (1組 30分程度)

参加費 無料

人生100年時代に備える☆輝く人生のために 「シニアライフノートの活用法」

人生の集大成として物の整理、心の整理をしませんか？栄区「シニアライフノート」を活用し、
これからの大切な時間に備えましょう。

日時 1/27(土) 14:00～15:30

講師 民事信託センター 本間弘一氏

定員 35名(参加費無料)

なかのカフェ 認知症介護者のつどい

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 1/20・3/16(各土曜) 13:30～15:30

講師 渡辺 久江氏 (認知症の人と家族の会)

定員 12名(申込制・無料)

MANA★VIVA! なかのDE冬時間

～地域の小・中学生向けの居場所で、冬休みの
書初めやおやつ作りを行います～

冬休みの宿題用に自習コーナーや書初め教室、
おやつ作りやおなじみのゲームや卓球、工作
コーナーを用意します。

日程 《書初め教室》
12/26(火) 13:00～15:00(小学生)
15:00～17:00(中学生)

《おやつ作り》
1/6(土) 13:00～16:00(小学生)

対象 近隣の小・中学生(学年問わず)
20名(申込制・無料)

※詳細は地域交流部門にお問い合わせ
ください。

ふれあいの会・包括共催講座 春の脳活シリーズ

ふれあいの会は、地域の方々のための交流の場です。

日時 1/26 身体を動かして脳を活性化(ヨガ)

2/9 チョコレートの世界(栄養)

2/16 楽しく動いて脳を活性化
(スクエアステップエクササイズ)

3/29 お口を動かして脳を活性化(音楽療法)
各金曜 13:00～15:00

定員 20名(申込制)

参加費 100円(お菓子・お茶代含む)

会場は全て中野地域ケアプラザ

★2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)までは施設が閉館となります。ご注意ください。

明るく 楽しく 見守って 会食とレクリエーションを続けて10年

「スマイル」は毎月第一木曜日に、地域で一人暮らしをされている高齢者の方々と会食やレクリエーションを楽しむ会をおこなっているボランティア団体です。今回、代表の板橋正様から原稿をお寄せいただきました。

中野地域ケアプラザでは、以前「配食グループこだま」の協力を得て、一人暮らしの高齢者を対象にした食事会を事業として実施していました。

今は10年前から「スマイル」がその意志を継いで、在宅高齢者に呼びかけ実施しています。近年、コロナ禍の影響で参加者は減少しましたが、地域の高齢者が増加する中で、これからは徐々に増えていくと予想されます。

「スマイル」の活動は、3名のボランティアがおこなっています。これからも参加者の気持ちを大切に、丁寧な活動を心掛けてまいります。

日中、部屋で一人で過ごしている高齢者の方、「スマイル」にご関心がありましたら、是非お出掛けください！！



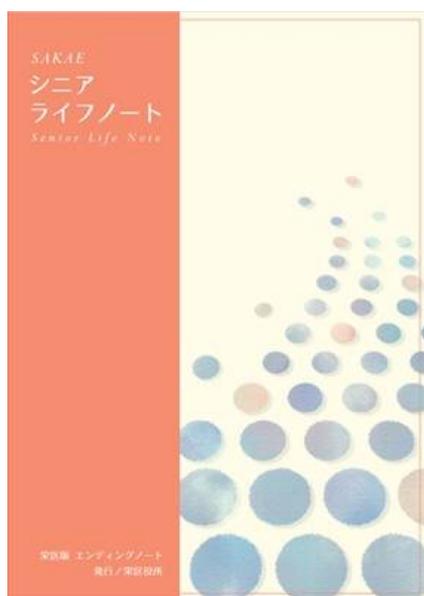
代表の板橋さん（前列中央）と参加者・ボランティアの方々

地域包括支援センターからのお知らせ

人生100年時代！豊かな老後は自分で決める！

厚生労働省の調べによると日本人の平均寿命は2023年の段階で、男性81.05歳、女性87.09歳と今後も伸びると予想されています。100歳を超えるまで生きるとも珍しくない時代が到来しました。「晩年こそ一番良い時代だった」そう言えるような時間を過ごせると良いですね。高齢になれば病気や認知症など様々な壁にぶつかることもあるでしょう。大切な家族や誰かのために、そして自分のために元気なうちから備えておくで安心しましょう。

栄区では「シニアライフノート」と題するエンディングノートを無料配布しています。自分史から財産管理、相続・遺言など幅広い内容が詰まっています。書くことで家族との会話が増えた、新たな発見があった、物と心の整理ができた、とお声が届いています。中野地域ケアプラザでも配布していますので、活用方法はぜひお問い合わせください。



SAKAE シニアライフノート