

「MANA★VIVA！なかの DE 冬時間」開催！

「MANA★VIVA(マナビバ)」をご存じですか？小学生・中学生の安心できる放課後の居場所です。長期休暇にはスペシャルバージョンを企画しています。この冬休みには『MANA★VIVA！なかの DE 冬時間』と題し、「書き初め教室」と「こどもクッキング」を実施しました。

書き初め教室

第一弾は、冬休みに入ってからすぐに関催した「書き初め教室」です。おとしから、学校の宿題対策にも役立つよう行っています。

地域のボランティアの方々のご協力を得ながら、書道に秀でた職員が講師となり、小学生の部、中学生の部に分かれて、教室は着々と進みました。

「友だち」「将来の夢」「大志を抱く」など、みるみる間に、堂々とした作品が仕上がっていきの様子に、目を見張りました。



こどもクッキング

第二弾は、お正月明けに行った「こどもクッキング」です。ボランティアさんが小学生でも手軽に作れそうなメニューを相談したり、試作もしています。

今回の逸品は「いも餅&スープ」です。ジャガイモの皮むきやニンジンのみじん切りを果敢に挑戦。ホットプレートで生地を焼いたら、会場中にこぼしい香りが漂いました。

「こんど、お母さんに作ってあげたい！」とアツアツのいも餅を頬べる笑顔に元気をもらった新年の幕開けとなりました。



お知らせ

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 220 号
発行日：2024年3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3月から5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 3月16日(土)・5月18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

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！

ふれあいの会

地域の方々に楽しんでいただける交流の場です。毎月第2・4金曜日に開催していましたが、4月からは、毎月1回(第2金曜日)開催となります。

日時 3/8(金) グラウンドゴルフ
3/29(金) 音楽療法

時間 13:00～15:00

定員 各約20名(申込制)

参加費 各100円(お菓子・お茶代含む)



会場は全て中野地域ケアプラザ

…… なかの DE クイズ ……

【ある】ほうに共通していることは何？

【ある】	【ない】
おふくろ	おやじ
コンサート	リサイタル
お兄ちゃん	お姉さん
はいく	せんりゅう

答えはケアプラザ職員に聞いてください！(3/20以降に掲示板でも発表します)

おたすけボラ・中野

地域の方の「ありがとう」の笑顔を励みに

「おたすけボラ・中野」

2012年の中野地域ケアプラザ主催「地域力UP講座」に参加された方を中心に翌2013年に結成。近隣の高齢者のみ世帯や障がいをお持ちの方の、ちょっとした困りごとの解決をお手伝いしています。代表の園田さんに、お話をうかがいました。

Q. 結成から10年が経過したそうですね。現在のメンバーさんは？

A. 現在は8名で活動しています。結成当時のメンバーが3名います！

Q. どのような依頼内容が多いですか？

A. 9割近くが庭の草取りと剪定です。その他には、障子や網戸の張り替え、電球交換などです。

Q. 活動の原動力はどんなことですか？

A. 依頼された方からの「ありがとう」というお声が励みになっており、少しでも地域の皆さんのお役に立てれば・・・という思いで活動を続けています。

また、定例会がメンバー同士の良いコミュニケーションの場になっていますので、コロナも落ち着いてきた今後は、年に数回でも、皆で飲み会を行ったりして親睦を深められたら楽しいだろうと考えています。

Q. 活動を続けるうえで、お困りごとはありますか？

A. ピーク時には15人いたメンバーも、現在は半数ほどになってしまい、ご要望・ご依頼にお応えしきれなくなっているのが悩ましいところです。現在、新規メンバーを募集中です。ご興味ある方は、お気軽にお問い合わせください。
(中野地域ケアプラザ 045-896-0711 担当：遠山・佐藤)

Q. 料金や作業内容に一部変更があるそうですね。

A. メンバー不足や体力的・技術的な事情から見直しました。新しいチラシをご確認ください。4月以降、中野地域ケアプラザに置いてあります。

一緒に活動しませんか？
まずは「お試し活動」もOKです！



活動の様子



地域包括支援センターからのお知らせ

『シニアライフノートを楽しく書く方法』開催！

令和6年1月27日（土）「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を楽しく書く方法～」講座を開催しました。参加者からは時折笑いがおき、また大きく頷かれる方、熱心に耳を傾けている姿が印象的でした。

「シニアライフノート」は栄区無料配布のエンディングノートです。ノートは持っていても書いていない方が多いのも現状です。エンディングの言葉にマイナスイメージを抱く方、単純に面倒くさいなどの声が聞かれます。

今回のテーマにあるように、「自分の人生は自分で決める！」ことができれば素敵ではないでしょうか。今後病気や介護になった時、自分がどうしたいのか、残された家族が迷い困らないためにも、自分の気持ちを伝えておくこと安心ですね。すべて記入する必要はありません。まずは書きたいところから始めてみてくださいね。

シニアライフノート



中野地域ケアプラザや区役所にあります。有効にお使いいただくため、配布の際には、使い方の説明をいたします。



利用者アンケートにご協力いただき
ありがとうございました！



毎年11月頃、ケアプラザの貸館をご利用の団体や、ケアプラザの講座にご参加の皆さまに、ご意見やご要望をお伺いするための「利用者アンケート」を実施していますが、今回、いただいた回答の一部を紹介します。

Q.〔緊急時の対応について〕緊急時・災害時等における安全確保の方法について、充分説明を受けていますか？ ⇒「十分に説明を受けていない」というご意見が多かったです。（特に講座参加者）

改善策



- ① 館内に分かりやすい「避難経路・避難場所」の地図などを掲示する。
- ② 貸館利用団体向けの合同連絡会などで、定期的に災害時の安全確保についての説明や避難訓練を実施する。
- ③ 講座の開催時には、その都度、冒頭に避難経路の説明を行う。

上記3点をケアプラザ内で検討し、順次対応させていただいております。皆さまに安心して安全にケアプラザをご利用いただくために、今後も忌憚のないご意見をぜひお聞かせください。アンケートにご協力いただいた皆さま、誠にありがとうございました。