

地域活動・交流部門からのお知らせ

防災食レストラン 1日限定OPENします

予約不要

最近各地で地震が頻発していますが、皆様ご自宅の備えはいかがでしょうか？
いざという時に家にストックしている缶詰や冷蔵庫にあるものを湯煎で簡単調理し、
美味しく食べられるレシピの紹介企画・・・1日だけの「**防災食レストラン**」をこの秋
開催いたします。（実際に調理体験できるコーナーも予定）

こどもから高齢の方々まで、どなたでもお気軽にお越しください♪
そして、食事の合間には、家族や仲間と、ワイワイ楽しくバトル型の
防災カードゲームで、ビースト（災害）に立ち向かおう！

日時：9月6日（日）11:00～14:00

場所：中野地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

メニュー：焼鳥缶で親子丼・ツナうどん・サバ缶レシピ
フレンチトーストetc.

費用：各50円～100円（各メニュー20食限定）

※小銭を持ってお出かけください♪



新しい仲間たちを紹介します！

- ①趣味・特技
- ②好きな食べ物

通所介護部門 佐藤 浩史

① スポーツ観戦 野球

学生時代から
続けています



② 白玉あんみつ

野球の「一球」のように、皆
さんとの出会い一つひとつを
大切に積み重ねていきたいと
思っています。どうぞよろし
くお願いいたします。

居宅介護支援部門 高橋 守

① ドライブ 山歩き

② うなぎ



4月からケアマネジャー
として仲間入りしました。
今後ともどうぞよろしく
お願いいたします！

通所介護部門 前泊 杏

① カラオケ どの音からでも 「ネコふんじゃ った」を弾け ること

② おすし



障害者の事務所から異動して
きました。分からないことだ
らけですが、皆さんに良くし
て頂き、仕事が楽しいです。
よろしくお願いします。

送迎ドライバー募集中

デイサービスでは、一緒に働いていただける送迎ドライバーを募集しています。未経験の
方も大歓迎！ご興味のある方は、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募集しています！デイサービスでドライヤ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 436号
発行日：2026年8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：横浜市中野中野町400-2
Email：nakano@le-pli.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

スマホ教室

便利なタクシーアプリを覚えてみませんか？マンツーマンでボランティアさんがよりそいます！

日時 8/20（木）13:30～14:40

定員 スマートフォンをお持ちの方8名
（申込制・無料）

ふれあいの会

「ふれあいの会」とは、レクリエーションを楽しみながら地域の方々との交流を目的とした長寿講座です。

日時 ① 8/28 フラダンス
② 9/11 ジャム作り
③ 10/9 輪投げ
全 金曜日13:00～15:00

会費 申込制 ①③ 各100円
② 500円

知って安心・やって予防・ つながって支える講座

自分のため・家族のため・地域のため、今からできることをはじめませんか？

日時 ①10/15(木)②10/28(水)③11/12(木)
④11/21(土) 各日13:00～14:30

定員 30名（申込制・無料）

内容 ①認知症を防ぐために今できること
②頭と体を使うコグニサイズ
③そろばんにチャレンジ
④認知症サポーター養成講座

会場：すべて中野地域ケアプラザ
飲物・上履き ご持参ください

なかのカフェ 認知症介護者のつどい

ほっと一息つきながら、介護の話や情報交換を気軽に
できる場所です。

日時 10/10（土）13:30～15:30

定員 12名（申込制・無料）

講師 認知症のひとと家族の会
世話人 村井 キヌエ氏

安心の終活講座

「まだ早い！」が、ちょうどいい。皆さん、お気軽
にお申込みください！

日時 ① 10/3 施設紹介（住まいの備え）
② 10/24 相続と遺言
③ 11/14 老後のお金
全 土曜日 13:30～15:00

定員 各30名（申込制・無料）

施設等予約システムについて

来年2月抽選申込分より、インターネット
での貸館予約に変わります！

Web予約システムの導入により、施設利用
の申込方法などが大きく変更になります。
下記日程で説明会を実施しますので、貸館
登録団体の皆様はぜひご参加ください。

予約システム説明会

①10月22日（木） 10:00～12:00
②11月 3日（火・祝） 10:00～12:00

チームオレンジ事業の報告 第8弾 ①

「オレンジ・ランプ」上映会を開催しました！

5月23日（土）に若年性認知症の方について描いた「オレンジ・ランプ」の上映会を開催し、午前・午後の2部制にし、併せて約100名の地域の方に映画を見ていただくことができました。

上映するにあたって、3月下旬より若竹クリニック・元大橋郵便局・JA本郷東支店・たまや・ローソン・セブンイレブン等にポスター掲示のご協力をお願いしました。どちらも快く応じてくださり、それを見た方からのお申込みもあり、おかげさまで集客ができたのだと思います。



この映画で描かれているものは、認知症になっても、地域の理解や本人の努力で共に暮らしていく共生社会のすばらしさだと思います。ご覧になった方から、認知症という病気を理解し、優しい気持ちになったという感想をいただけたことも大切な成果の一つですが、ポスター掲示を通して地域の病院や店舗のご理解をいただき開催に至ったことが、地域全体で映画の上映に携わっていただいたことにつながっていると感じています。

中野地域ケアプラザでは、認知症サポーター養成講座や認知症カフェの開催を予定しています。こうしたものは映画と同様、認知症を理解するきっかけづくりに過ぎません。たとえ認知症になっても、住み慣れたまちで安心して暮らしていける地域を目指し、これからも皆様と一緒にそうした地域づくりに取り組んでいきたいと思っています。

チームオレンジ事業の報告 第8弾 ②

認知症サポーター養成講座を開催しました！

東急建設（株）・青葉ヶ丘自治会のカフェあおばへの出前講座に続き、今年度3回目となる認知症サポーター養成講座を、6月23日（火）に中野地域ケアプラザにて開催しました。チームオレンジ事業から創出された『認サボふれんず』のメンバーも応援に駆け付け、講義・寸劇・コグニサイズ・クイズ・介護者の体験談など、バラエティーに富んだ講座となりました。

《参加者の感想》

- ・認知症は誰でもなる可能性があり、けっして特別なことではないと理解できました。
- ・認知症の方は周囲の理解によって前向きな生活ができるのだと分かりました。
- ・認知症の知り合いへの接し方に戸惑っていましたが、講座に来てよかったです。
- ・認知症をととても身近なことだと感じるようになりました。
- ・予防することの大切さも分かりました。

中野地域ケアプラザは「認サボふれんず」とともに、認知症当事者の自尊心を大切にできる地域づくりに向け、認知症理解の取組をこれからも進めてまいります。



地域包括支援センターからのお知らせ

夏バテ予防には、しっかり食べること

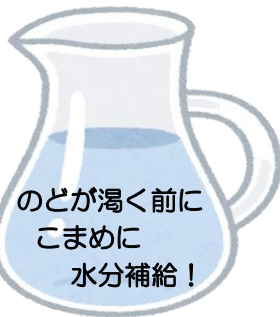


地域包括支援センターでは、5月から6月にかけて「現役世代のためのコンディショニング講座」を開催しました。

栄養については小田原短期大学の中村眞樹子先生からお話がありました。印象的だったのは、**成人でもたんぱく質が不足している**というデータが出ているということです。

そこで、**ポイント**を教えてくださいましたので紹介いたします。

- ① 一日3食しっかりと（主食・主菜・副菜とバランスよく）
- ② さ・あ・に・ぎ・や・か・（に）い・た・だ・く 1日7点以上
＊かたよりがないように気をつけましょう



- ③ 一日の**たんぱく質**は手のひらサイズで5つ、**野菜（副菜）**・**果物**は小鉢で5皿
主食は軽く握った握りこぶし1個分×3回を目安に摂りましょう



地域包括支援センターからのお知らせ

「今すぐ始める 生前整理」講座 開催しました



整理コーディネーター 石見 良教 氏

今回3年ぶりとなる「生前整理」講座を開催し、25名の皆様にご参加いただきました。講師は現役の片付け業者として数々の現場を見てきたプロの先生。「心の整理が物の片付けに繋がる」というお話や、今すぐ始められる片付けのポイントを、笑いを交えながら軽快に語ってくださいました。

皆さまは「終活」と聞くと、どんなイメージを持ちますか？先生曰く、終活の「活（趣味や生きがい）」は皆さま楽しんで考えますが、後回しになりがちなのが「終（相続や片付けなど）」なのだそう。「片づけられない背景には認知症などの病気が隠れているサインもある」というお話には、皆さま深く頷かれていました。ちなみに、旅立つ前の理想の荷物量は「2トントラック一台分」なのだそうです！一番の盛り上がりは、先生が自身の「遺影」を披露した場面。お祖母様の遺影選びに苦労した経験から、すでに撮影済という素敵な写真に会場は大きな笑いに包まれました。

今すぐにでも実践できる片付けの活用術が満載で、前向きにこれからの暮らしを楽しむヒントが詰まった楽しい講座となりました。

