12月 主催事業カレンダー

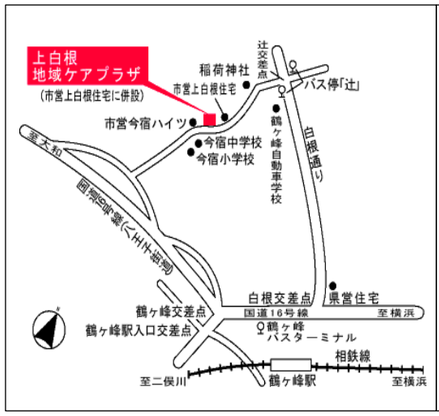
感染症等の状況により事業の変更や中止もございます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】 ★介護者の輪 13:30～15:30【参加自由】	8 ★転ばん体操 9:30～12:00 【予約制】	9	10 ★白根学園「麦の丘」パン販売 11:30～13:00 【売切れ次第終了】	11 ★ユルヨカ 13:00～15:00 【予約制】 ★旭区地域生活支援フォーラム【予約制】 13:00～15:30
12	13	14 ★ぷらざ・かふぇ・ゆるり 13:00～15:00【事前問合せ】 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	15	16	17	18 ★お茶のみサロン 13:3015:00 【予約制】
19 休館日	20	21 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	22 ★介護予防体操ボランティア育成講座 10:00～12:00 【予約制】	23	24	25
26	27 ★ウォーキング講座 10:00～11:30 【コミュニティハウス】 【予約制】	28 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	29 休館日	30 休館日	31 休館日	

年末年始のお休みは12/29～1/3 です。

各事業のお申込み・問合せは･･･　**電話：045-951-3967**

★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。
【＊ご提供いただいた個人情報は、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】



＊交通のお知らせ＊

相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分
○バスターミナル6番乗り場から
神奈中バス『今宿ハイツ循環
グリーンヒル上白根』バス停前

○バスターミナル７番乗り場から
【中山駅/西ひかりが丘団地】行き
「辻」バス停下車。徒歩５分。信号すぐ左、稲荷神社の坂上り、一つめの信号すぐ

2021年11月28日発行

発　行　横浜市上白根地域ケアプラザ
　　旭区上白根町１１２
責任者　所長　村瀬　大亮

電　話　045−951−3967
ＦＡＸ　045−951−3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane

上白根地域ケアプラザ新聞

2021年11月28日発行

あさがおつうしん 12月号

聞いた事あるけど良くわからない・・

8050 問題 について学ぼう

高齢の親と引きこもる子・・時々耳にする『８０５０問題』について正しい知識と理解を深め、地域での関わりかた、見守りなど様々な課題について一緒に学びましょう。

1月19日（水） 14:00～16:00　参加費：無料　場所：上白根地域ケアプラザ

講師：長見　英知氏（湘南精神保健福祉士事務所　所長）

対象：どなたでもご参加頂けます　定員：40名（先着順）

申込：電話か窓口にてお申込みください　TEL：045-951-3967

介護者の輪

介護で悩んでいることがある。
介護の情報を聞ける仲間が欲しい。
話ができる場所が欲しい。

日　時：令和3年12月7日(火)
　　令和4年1月11日(火)
　　13：30 ～ 15：30

※毎月第一火曜日（祝日等の場合は第二火曜日）開催

場　所：上白根地域ケアプラザ　ボランティアルーム
持ち物：うち履き、くつ袋
参加費：無料　※予約不要です

第 44 回　生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検記

皆様、お変わりはありませんか。新型コロナもワクチン接種のおかげでしょうか、感染者も減ってきました。緊急事態宣言も解除され、地域での集まりも少しずつ動き始めましたね。

今回は、グリーンヒル上白根自治会と民生・友愛活動員勉強会において、それぞれキャラバンメイトの「ひまわりの会」の方をお招きし、認知症サポーター養成講座が行われましたのでご紹介します。

ご存じのとおり、少子高齢化社会。2025 年には団塊の世代の方が 75 歳以上の後期高齢者となられ高齢者率が上がります。それに比例して認知症の発症率も上がると思われます。認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、お互いを理解することがより一層大切になってきます。

9 月 28 日(火) グリーンヒル上白根自治会集会所にて「ひまわりの会」による認知症サポーター養成講座

10 月 11 日(月) 民生友愛勉強会 in 上白根地域ケアプラザ

認知症は脳の病気です。早期に発見することで、進行を遅らせることができます。また、正しい知識を持つことで、予防することもできます。

認知症には、アルツハイマー型や脳血管性、レビー小体型、前頭側頭型や若年性など様々な種類があります。症状は記憶力、時間や方向感覚、季節感などが低下します。元気がなくなり、引っ込み思案になることもあります。自信を無くし、すべてが面倒になることもあります。老化による単なる「物忘れ」とは違い、食事をしたことを忘れる、買い物に出たはずがどこに行くのかを忘れるなど、出来事全体が記憶から抜け落ちてしまいます。

しかし、治療をしたり、周りの対応によって症状を軽減したりすることができます。今回の講座の中で「悪い対応」「よい対応」が DVD で紹介され、とてもわかり易かったです。アンケートの中でも「わかり易かった。他人事ではない。実際に介護している。」などとても参考になったようです。

認知症は他人ごとではありません。地域で見守り、安全に暮らしていけるよう、このような勉強会をしてお互いの理解を深めていきましょう。

上白根地域ケアプラザでは、出張講座などで皆さんが知りたい内容の講座を近場のエリアで開催できます。気軽にお声掛けください。

ぷらざ・かふぇ　ゆるり

～あなたの居場所がココにあります～

- 誰かと話がしたい、一人で過ごすのはさみしい…
- お友達と一緒にコーヒーでも飲みながらホッと一息つきに。

日　時：毎月第2火曜日 13 時半～15 時
場　所：上白根地域ケアプラザ　多目的ホール
参加費：100 円

「もの忘れ＆健康相談」　ぜひご利用ください！

ご相談は無料です

【予約制】ケアプラザあてにご連絡ください。

今後の開催日は次のとおりです。お気軽にお越しください。
なお、先生のご都合で日程が変更になる場合やケアプラザの利用状況により中止になることもあります。

日時：12 月 7 日・14 日　13:30～14:30　／令和 4 年 1 月 11 日・18 日（予定です）
医師：橋場 友則 先生（はしば内科クリニック・旭区医師会所属）

上白根地域ケアプラザでもご覧いただけます。！
会場でご覧になりたい方はケアプラザへお問合せください。

第 14 回 旭区地域生活支援フォーラム

『助けて！』と言える地域づくり！
～障害のある人も孤立しない暮らしに向けてなにができるか？～
※今年はオンライン開催です。

日時：令和3年 12 月 11 日（土）13：00～15：30　(接続開始 12：30) 先着 500 名
内容：第１部　基調講演　『助けて！』と言える地域づくり！　録画配信となります
講師：奥田　知志　氏
第２部　シンポジウム『障害のある人も孤立しない暮らしに向けてなにができるか？』
登壇者：又村　大地　氏（区内在住の障害当事者）
佐藤　進　氏（鶴ヶ峰地区社会福祉協議会会長）

事前のお申し込みが必要となります。（〆切 12 月3日）
お問い合わせ・お申し込み先（旭区地域自立支援協議会 事務局）
旭区基幹相談支援センターTEL045-365-7000／旭区高齢・障害支援課障害者担当 045-954-6128
【主催】旭区役所高齢・障害支援課　【共催】旭区地域自立支援協議会・旭区社会福祉協議会

上白根地域ケアプラザのマスコットキャラクターを募集します！！

応募作品の中から選ばれたキャラクターは今後ケアプラザのマスコットキャラクターとして活躍していただきます。多くの地域の方から愛される作品をお待ちしています。

作品募集について

≪絵または言葉を用紙に書いてご応募ください≫

- 応募はチラシ裏の応募用紙または別の A4 用紙（白紙）を使用してご応募ください。（絵の詳細が分かれば OK）
- カラーでも白黒でも応募はお受けしますが、修正時にはカラーにさせていただきます。
- イメージする言葉でも応募できます。（例えば「雲」や「ウサギ」などイメージするものを言葉でご記入してご応募ください。）
- 応募作品は利用しやすいように加工・修正することがあります。予めご了承ください。なお皆さんのイメージをできるだけ大切にしたいと思っていますので、こだわりやエピソードを添えた形での応募をお待ちしております。

下記チラシをケアプラザに置いています。
HP からもダウンロードできます

チラシ表

チラシ裏

応募方法

- 所内設置の応募箱に投函
- 郵送（切手代は応募者負担）
- メール

下記の点をご了承の上ご応募ください

- **応募者オリジナルの作品。**
- **加工・修正が入ることも了承いただける作品**
- **著作権等をケアプラザに譲渡いただける作品**
- **選ばれた場合連絡対応をしていただける方**
- **応募作品お返しされないこと**

＊ご応募お待ちしております

ここからメール画面に移動できます。

締め切り
令和4年
1月３１日（月）