

## ●地域ケアプラザ・地域包括支援センター共通の取組

地域ケアプラザは、市民の誰もが住み慣れた地域において健康で安心して暮らせるよう、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。

地域包括支援センターは、介護保険法に定められた、地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関です。横浜市では、地域ケアプラザ及び市が指定する特別養護老人ホーム（緑区では、「特別養護老人ホーム ふじ寿か園」）に、機能の一つとして地域包括支援センターを設置しています。

緑区内の地域ケアプラザ及び地域包括支援センターの紹介や主な取組は、P. 81～87をご覧ください。ここでは、共通の取組を紹介します。

### 【20周年を迎える地域ケアプラザ】

**つながり** **人材・担い手** **情報** **安全・安心・健康**

緑区内にケアプラザ1館目ができたのが平成7年。区内では、十日市場地域ケアプラザが第1館として設立しました。その後、長津田、中山、東本郷が設置され、平成20年に鴨居、霧が丘と6館のケアプラザが整備されました。

そして今年、十日市場地域ケアプラザと長津田地域ケアプラザが20周年を迎え、地域と共に歩んできた歴史と共に記念式典を行いました。



▼<長津田地域ケアプラザまつり>

▲ <十日市場地域ケアプラザ  
20周年まつり>



### 【区民まつり】

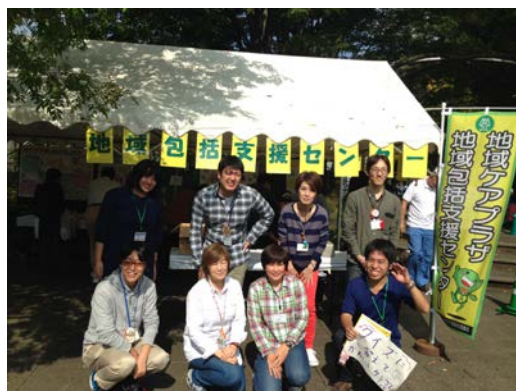
地域活動交流 × 地域包括支援センター

**つながり** **情報** **安全・安心・健康**

毎年、緑区区民まつりには、地域ケアプラザと地域包括支援センターが協働で取り組み、地域間と世代を越えて、広く知っていただくことを目的に参加しています。

今年度は簡単なクイズ、アンケートなどに来場いただいた方に参加していただき、ケアプラザや地域包括支援センターについて知っていただきました。

また、今年度は地域ケアプラザと地域包括支援センター合同の旗が新しくできました。



## ●東本郷地域ケアプラザ

案内図 P95

東本郷地区は、老人クラブやミニデイをはじめ、地域活動が非常に活発な地域です。また「0歳から100歳までの人のつながり」をテーマにあらゆる世代の人たちが交流できる場として、「ひがほん郷（ふるさと）まつり」を開催するなど、住民同士の絆を大切にす素敵な地域でもあります。

東本郷地域ケアプラザは、地域の関連団体と連携し、地域課題の解決に向けた支援や地域ニーズを反映させた事業を展開しています。

## 地域活動交流

地域活動の相談・情報提供の窓口です。

- ・ボランティア活動をしてみたい
- ・地域のサークルや趣味活動を知りたい
- ・子どものことで相談したい
- ・障がい児・者の活動の場や地域の情報を知りたい
- ・ケアプラザの部屋を借りたい



健康麻雀の様子

男女問わず“健康麻雀”は好評で、週3回実施しています。毎回20名程度の参加者で賑わっています。

## 地域包括支援センター

- ・地域の介護予防と健康づくりをサポートします

介護予防講座の開催や、地域に出向いた健康講座などを実施します。

- ・高齢者の生活(権利)を守ります

権利擁護や成年後見の相談ができます。

介護者のつどいなどを定期的で開催しています。

- ・地域の身近な相談窓口です

介護保険の申請の手続きなど、介護保険についての相談やご相談者の生活に必要なサービス情報を提供します。



地域包括支援センターと地域交流担当職員

## 平成27年度の取組の一部を紹介します！

## 落語会 “ケアプラザで落語を楽しもう”

全5回実施した落語会は毎回多数の参加者があるため、地域課題や社会問題等に関する演目を設定すると共に情報提供を行なう等、単なる娯楽に留まらず福祉保健を意識した事業展開を図りました。



参加者は、日頃、地域交流への参加に消極的な男性や初めてケアプラザを利用するといった方も多く、ケアプラザの役割を周知する場としての成果が得られました。

さらに、車椅子の方や杖をついた方も気兼ねなくご参加いただき、誰もが集える会となっています。



落語会の様子

● 鴨居地域ケアプラザ

案内図 P95

鴨居地域ケアプラザは「鴨居」「竹山」「白山」の3つの地区を担当しています。「鴨居地区」は鴨居駅を中心とした商業地と丘陵の住宅地、「竹山地区」は竹山団地を中心とした住宅地、「白山地区」は幹線道路沿いの産業・商業集積地および計画的な住宅地という特徴を持っています。これらの地域の特徴や地域ニーズをふまえ、相談や様々な事業に取り組んでいます。

地域活動交流

- お部屋の貸し出し 福祉保健に関する活動や交流の場としてご利用ください。事前登録が必要です。
- 自主事業開催 子育て中の親子から障がい児・者、高齢者を含む地域の方々を対象とした講座を開催しています。
- ボランティア活動の相談 ボランティアをしたい方とボランティアを探している団体とをつなぎます。
- サークル活動の支援 地域で活動しているサークルに対して、部屋の貸し出しや活動の支援を行います。

地域包括支援センター

介護についての相談、介護保険の申請受付などを行っています。  
 体調が悪くご来館が難しい時には、ご自宅や病院にも伺いますのでご相談ください。  
 この他にも・・・

- 介護保険に関する説明会や出前講座
  - 介護（認知症）予防に関する体操やお話し
  - 相続や成年後見制度に関すること など
- 様々なご相談に応じています。お気軽にご相談ください。



事業の紹介

今年度はボランティア活動に力を入れました。

包括支援センターの認知症予防の啓発や出前講座の様子。



平成27年度27年度の取組の一部を紹介します！

シニアの男性たちを元気にキレイに。ダンディクラブ「2度目のプロポーズ」

洋服のリメイクやお肌の手入れ、モデルウォーキング、ボイストレーニングで元気にキレイになった男性たちは、プチファッションショーに挑みました。



## ● 中山地域ケアプラザ

中山地域ケアプラザでは、新治中部地区と三保地区の2地区（地域活動交流は山下地区を含む3地区）を担当しています。中山地域ケアプラザのある「ハーモニーみどり」は、緑区福祉保健活動拠点（緑区社会福祉協議会）、中山福祉機器支援センター、シルバー人材センター緑事務所、中山地区センターが入った複合施設です。複合施設内の関係機関とも連携しながら、より地域に根差した地域ケアプラザを目指します。

### 地域活動交流

- ・子育て、障がい、高齢者支援事業の実施
- ・福祉保健活動の場としての部屋の貸し出し
- ・ボランティア活動の紹介



地域活動交流職員

地域包括支援センター職員



地域包括支援センター

### 事業の紹介

#### ■「子育て広場」

乳幼児親子を対象とした遊び場や講座等のプログラムを行っています。手遊びや簡単クッキング、リトミック等を行い、子育ての輪を広げ、互いに知り合うきっかけ作りの場となっています。

開催日時：月1回（不定期） 10:15～11:30

会場：中山地域ケアプラザ



- ・介護保険や成年後見制度などの相談窓口
- ・介護予防や健康に関する事業の実施
- ・地域の福祉、保健、医療とのネットワークづくり

#### ■元気づくりステーション さくらの会

台村・森の台自治会館で月に2回、介護予防の活動を行っています。活動内容は、リズム体操、手指の運動、スクエアステップ（マットを使用した下肢筋力アップのトレーニング）等、メンバーが主体となって運営しています。どなたでも参加できますので、楽しく体を動かしながら、健康を維持しましょう！（お住まいの地域で、介護予防の活動をしたい等のご相談もお受けしています。）

開催日時：月2回（第1・第3水曜日） 10:00～11:30 / 会場：台村・森の台自治会館



## 平成27年度の取組の一部を紹介します！

### ■オレンジカフェ

区内2ヶ所目の認知症カフェとして、12月から実施しています。

認知症サポーター養成講座を受講したボランティアや、地域の方々にも協力して頂きながら運営しています。認知症の理解についての啓発活動を行っているほか、介護等についてのご相談には、ケアプラザ職員が応じています。

認知症当事者やご家族、地域の方、どなたでもお越し頂ける場です。

開催日時：月1回（第3日曜日） 13:00～15:30（時間内は自由に入退室できます）

会場：中山地域ケアプラザ



### ■楽しみま書

ケアプラザの事業に参加している方から、書道の活動を行いたいとのご要望があり、書道講座を実施しました。ボランティアで講師をして下さる先生の指導を受けながら、書道を楽しむとともに、社会参加のきっかけづくりを目指しました。



## ● 地域包括支援センターふじ寿か園

介護保険法に定められた機関として、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、介護保険やその他のサービスを上手に利用するためのさまざまな支援を行っています。

地域包括支援センター「ふじ寿か園」は、特別養護老人ホーム「ふじ寿か園」に設置されており、山下地区を担当しています。

### 地域包括支援センター

#### <1>地域の相談窓口

地域の皆様からの相談を受けて、必要なサービスや機関につなげています。

#### <2>介護予防支援

体操教室や介護保険の講座などを実施しています。

また、介護度が比較的軽い要支援 1・2 と認定された人を対象として、介護予防プランを作成します。

#### <3>権利擁護

悪質な訪問販売の被害や、高齢者の虐待防止、成年後見人などの相談を受けています。また、年 1 回程度、専門家による相談会を開催しています。

#### <4>地域と連携した活動

地域の民生委員、保健活動推進員の皆様や、介護保険事業者などとのネットワークづくりにより、きめ細やかなサービスを行っています。また、地域団体の活動支援を行っています。

### 事業の紹介

#### ■ 「元気づくりステーション『わくわく』『気楽お気楽クラブ』」の紹介

山下地域交流センターで「元気づくりステーション『わくわく』『気楽お気楽クラブ』」を開催し、多くの参加者が毎月 3 回程度活動しています。2か所目である「元気づくりステーション『気楽お気楽クラブ』」でも各 30～40 名ほどの参加者で、体操（ストレッチや太極拳）を開催しています。参加者自らの会の運営等を行い、楽しく内容の検討を行っています。

この元気づくりステーションは、いくつになっても、この山下地区で元気に生活するための健康維持を中心に、体操や認知症予防などの介護予防活動を地域で行っています。

♪♪ たくさんの方々の参加をお待ちしています。 ♪♪

## 平成 27 年度 of 取組の一部を紹介します！

この地区は高齢化率が比較的高く、認知症の普及啓発を自治会が中心とした老人会や交流サロンなどで実施させていただきました。内容は認知症の話だけでなく、脳トレや体操など頭と体を使って楽しく参加できる内容でした。



## ● 十日市場地域ケアプラザ

案内図 P95

十日市場地域ケアプラザでは、新治西部地区と十日市場団地地区の2地区を担当しています。

新治西部地区は、十日市場駅周辺に公共施設や商業施設が集中している一方で、農地や樹林地も多く残っています。十日市場団地地区は、市営住宅を中心とした地区で、丘陵地に計画的に整備されています。

また、十日市場地域ケアプラザは、緑図書館と緑ほのぼの荘（老人福祉センター）が併設された複合施設の中にあります。地域の皆様や複合館内を含めた関係機関と連携し、地域課題を反映した事業を展開しています。

## 地域活動交流

地域の皆様が福祉保健活動の場として、幅広くご利用いただける施設です。

- ・福祉保健活動の場としてのお部屋の貸出し
- ・ボランティア活動のご紹介
- ・地域の活動団体のご紹介・ご協力
- ・地域の方へ向けたさまざまな事業の開催などを行っています。

## 20周年まつり

緑図書館、緑ほのぼの荘、十日市場地域ケアプラザの3施設が開館してから20年のお祭りを開催しました。



## 地域包括支援センター

- ・地域の身近な介護と福祉の相談窓口です。
- ・地域の介護予防と健康づくりをサポートします。
- ・高齢者の生活（権利）を守ります。
- ・地域に出向き、相談会や講座を開催します。



スタッフ一同

平成27年度<sup>2</sup>の取組の一部を紹介します！

## 【元気づくりステーション】

平成24年度より横浜市では、身近な地域での健康づくりを打ち出し、「元気づくりステーション」としました。十日市場地域ケアプラザのエリアでも、地域の自治会館などを利用させていただき講座を開催してきましたが、その中で、いいはる里山交流センターでの講座のOBの集まり、また、十日市場自治会館での自主グループ活動、の2つが「元気づくりステーション」として活動をスタートしました。

《里山会》



《シラン(紫蘭)》



● 霧が丘地域ケアプラザ

案内図 P95



霧が丘地区は、昭和 50 年代に大規模開発が行われ、街路樹、歩行者専用道路、公園などが計画的に整備された、緑豊かな街です。  
霧が丘地域ケアプラザのある「霧の里」は、学校跡施設として整備された複合施設で、コミュニティハウスや防犯防災センター、地域スポーツ広場が併設されています。外見は小学校のままとなっており、地域の皆様に親しまれています。

地域包括支援センター

介護や福祉に関することはもちろん、生活に関することなど様々な相談を無料でお受けしますので、まずはご連絡ください。

- ❖ 介護保険や認知症に関すること
  - ❖ 地域福祉サービス情報
  - ❖ 成年後見、虐待、消費者被害等について
- 健康づくり事業や介護予防事業として、体操、健康チェック、協力医による医療相談(無料)も開催しています。



地域活動交流事業

地域の皆様へ学習機会の提供や障がい者・子育て支援などを行っています。また、地域の方が活躍できる機会の創設や、活動・交流の場の提供、地域のネットワークづくりも実施しています。

- ❖ 講座について
  - ❖ 健康づくりのための教室について
  - ❖ ボランティアに関すること
  - ❖ 子育てに関すること
  - ❖ 部屋の貸し出しについて
- また、健康づくり事業として地域包括支援センターと協力しながら、様々な講座を開催しています。



オフィシャルホームページ  
<http://www.kirigaoka-careplaza.com/>



霧が丘ケアプラザのサロンへ行こう！

霧が丘地域ケアプラザでは「キョウヨウ、キョウイク」(今日、用がある。今日行くところがある。)の場として、地域の皆様に気軽にお立ち寄りいただける『ひだまりサロン』を開催しています。多世代間の交流を目指しており、近隣小学校の生徒もサロンに参加しました。また、霧サポ手芸班が中心となって、特別支援学校の教材となるお手玉などをサロン参加者で作成しています。パソコン相談も行っており、大好評となっています。



～霧が丘ケアプラザ サポーター「霧サポ」のご紹介～

霧が丘地域ケアプラザでは、講座のサポートやデイサービスのボランティアを募り、ご協力いただいています。活動には『よこはまシニアボランティアポイント制度』を活用し、65歳以上の方にはポイントが付与されます。カード取得のための登録研修会も定期的を開催しています。

## ● 長津田地域ケアプラザ

案内図 P95

長津田地区は、人口・世帯数とも緑区内最大の地区です。長津田駅周辺や長津田みなみ台の大規模開発などにより、人口増加が顕著で、若い世代が多いことも特徴です。

長津田地域ケアプラザは、長津田駅北口から300mほどの市営住宅スカイハイツ1階にあります。

地域の関係団体の皆様とともに「福祉のまち・長津田」を実現するために、地域交流・地域包括支援センター・居宅介護支援（ケアマネジャー）・通所介護（デイサービス）の4部門間の連携をさらに強化し、地区内各所の地域ニーズの把握や課題解決に向けた様々な事業を展開しています。

## 地域活動交流

地域活動の相談・情報提供の窓口です。お子さんからご高齢の方、障がいのある方等を対象とした催しの実施、福祉保健活動の場としての会場の貸出、ボランティア活動の支援等を行っています。



## 地域包括支援センター

3人の専門職（主任ケアマネジャー・保健師等・社会福祉士）が次のような相談をお受けします。

介護保険に関すること      地域の福祉サービス情報  
認知症に関すること      権利擁護について

また、地域に出向いての介護予防講座なども行っています。



上記2部門のほかに、居宅介護支援事業（自宅での介護の支援）、通所介護（デイサービス）の2部門があり、4部門で連携して業務を行っています。



## 事業の紹介

平成27年度27年度の取組の一部を紹介します！

「ながったケアプラザでつながった！ひろがった！はじまった！」をスローガンに、地域に出向き、顔や情報、支援体制がつながること、つながった先でさらに広がり、新たな活動が生まれることを目指して様々な取組を行っています。27年度は次のことに重点的に取り組みました。

## 1 出前講座

各種団体にむけて地区別計画の柱の一つでもある認知症の普及啓発や介護保険制度、エンディングノートについて等の各種講座を実施しました。

また、長津田小・長津田第二小・いぶき野小4年生や田奈中1年生を対象に認知症サポーター養成講座を実施し、広い世代への啓発を行いました。



## 2 長津田地区「ハツラツ!健康麻雀」の取組支援

見守りや認知症予防を目的とした、地域主体の健康麻雀の取組を支援しました。年度当初から検討を重ね、27年10月に開始しました。定員の3倍以上の申込をいただくなど好評で、回数を増やして実施しています。

ラジオ体操をしながら麻雀を楽しむ中で、徐々に参加者同士が顔なじみになり、参加者同士の関係づくりや認知症予防の一助となっています。

