

● 地域ケアプラザ・地域包括支援センターについて

地域ケアプラザとは

高齢者、子ども、障害のある方など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている、横浜市独自の施設です。

緑区では6つのケアプラザと1つの地域包括支援センターがあります。令和3年4月にふじ寿か園地域包括支援センターが、山下地域ケアプラザとなり、緑区では7つのケアプラザとなります。

地域包括支援センター

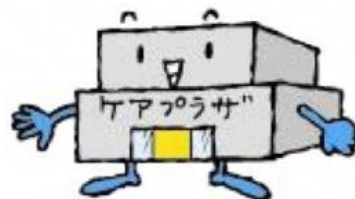
介護保険に限らず、高齢者に関する総合的な相談を、専門職がお受けします。

生活支援体制整備

高齢者が地域で自分らしく暮らし続けることができるように、生活支援、介護予防、社会参加の充実した地域づくりをすすめます。

地域活動交流

赤ちゃんから高齢者まで、すべての方と対象に、お部屋の貸出しや講座の開催、ボランティア活動の相談・支援を行っています。



その他、居宅介護支援事業所、通所介護を行っています。

● 東本郷地域ケアプラザ

皆さんの生活を一変させたコロナウイルス渦の中での、新たな取組を紹介します。

<新たなつながり方へのチャレンジ>

「お家でできる簡単体操」

動画配信

不要不急の外出自粛が求められた緊急事態宣言下、体力低下を防ぐ目的に、ホームページでの動画配信を行うとともに、同じ内容の印刷物を発行、配布を行いました。



ハイブリット

参加型相談会

行政書士の相談会を会場とWebの2通りの参加方法で実施しました。

<皆が分かち合い、必要な人に必要なものを届ける>

お米の配分

年越しにあたり、12月に地域の皆さんや緑区社会福祉協議会の協力を受け、ご要望のあった方々にお米を配分しました。

●鴨居地域ケアプラザ

コロナ禍でもつながる“モノ”づくり

鴨居地域ケアプラザ 13周年記念動画
～つながろう、今～

人と人の接触が控えられるコロナ禍で、こんなときだからこそ～つながろう、今～をテーマに新たなつながり方を模索し、動画を通じた交流に取り組みました。ケアプラザ祭りに協力頂いていた団体に出演を依頼し、インタビュー動画を YouTube で配信。動画の上映会も開催しました。『歴代所長対談編』では地域の方へのメッセージなどを発信しています。



あなたに知ってほしいから
『鴨居地域ケアプラザ 人生すごろく』

コロナ禍でも『ケアプラザのことをもっと知ってほしい』という想いから、このすごろくは生まれました。みんなですごろくを楽しみながら『赤ちゃんから高齢者まで』鴨居地域ケアプラザはいつもあなたのそばにいたいことを知っていただきたいです。

●中山地域ケアプラザ

自主事業は内容、人数制限をして実施しました。アコーディオンの音に合わせて60名で大声で歌う「歌声ハーモニー」も中止していましたが、7月から「アコーディオン演奏会」として少人数で再開しました。歌う事はできないけれど、久しぶりに講師やお仲間に会えて嬉しそうでした。



エリアのケアマネジャー事業所へ訪問して「サービスBの出前勉強会」として、サービスBの説明を行いました。サービスBの活動内容を知ってもらう事で、ケアマネジャーが実際に活動を見学するきっかけとなり、サービスBとケアマネジャーを繋ぐことができました。



地域活動ホームあおぞらの皆さんが、散歩レクの途中で中山地域ケアプラザに寄って紅茶ボランティアさんが淹れた紅茶を楽しんでいただく「あおぞらカフェ」。

試行錯誤し、ポットに入れた紅茶をケアプラザの入口で手渡す、という方式に変えました。

お手紙を添えたり、繋がりを大事にしています。



地域のボランティアさんが、YouTube動画「NAKAYAMA 地域子育てチャンネル」を立ち上げました！やまちゃん・ありちゃんがコロナ禍でも、おうちで楽しめる遊びを沢山紹介しています。ぜひご覧ください！



●地域包括支援センターふじ寿か園



お茶べりサロン☆山下

今年度は、サロンの開催が難しかったが、10月の天気のいい日に青空サロンを開催しました。藤棚の下で、近況報告をし、脳トレをみんなでしました。久しぶりの再開に皆さんよろこんでいました。集まることのできない月は、脳トレ体操やクイズなどの冊子を配布しています。



山っばれ塾（エンディングノート書き方講座）

エンディングノート書き方講座を全8回で予定をしていましたが、1月は中止となりました。毎回、テーマが決まっております。講師の先生をおよびして2時間半の講座はアツという間です。好評でほぼ全員が毎回参加しています。

●十日市場地域ケアプラザ

今年度は新型コロナウイルス感染対策や空調設備改修工事に伴い、10月19日までボランティアコーナーのみの貸室開館となっていました。

自主事業については、感染対策を図りながら、人数制限、申込制などを取り入れて開催しました。今年度の取り組みとして、現在の暮らしの家計状況、お金の使い方の見直しのヒントを学ぶ講座として、「見直してみよう！お金のつかい方」を開催。元気づくりステーションの担い手の方々に向け、新型コロナウイルス対策の周知と自宅でする体操の実践を学ぶ講座として、「元気づくりステーションの効果と今日からできる体操講座」を開催いたしました。

また、「こども村」「笑顔をつなぐ食支援」を地域と連携を図りながら開催し、「お茶飲み会」「元気づくりステーション」などの再開に向けた支援を行いました。

暮らしを守る講座

見直してみよう！ お金のつかい方

日時：令和2年11月30日（月） 13:30～15:00

場所：横浜市十日市場地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：株式会社法人と性自命の命 理事長
一般社団法人NTSセーフティ家計総合研究所 カウンセラー
緑区家計助典 有田 宏美氏

内容：普段の家計の見直し方

対象：興味のある方 先着30名（事前申込制）
※定員いっぱいになったらお申し込みできません

参加費：無料

持ち物：筆記用具・マスク・飲み物（お茶など）

<お申込み・お問合せ>
横浜市十日市場地域ケアプラザ 【地域交流活動・地域包括支援センター】
TEL 045-985-9034



元気づくりステーションに参加されている皆様へ

元気づくりステーションの効果と 今日からできる体操講座

11月30日（月）10:00～11:30
十日市場地域ケアプラザ 多目的ホール

【タイムテーブル】

- 9:45～10:00 受付・休室決定・体操指導
- 10:00～10:30 GOGO健康！コロナ対策！ハートアップ！
横浜市場地区運動・福祉交流講座
- 10:30～11:30 椅子に座ってできる体操講座
やさしいYOGA 見塚由代氏
企業生活習慣コンサルタント
介護予防運動指導員、ヨガインストラクター

【持ち物】

- ・マスク
- ・タオル（運動に使用）
- ・飲み物

※乗降の際に自宅で休室決定をお願いします。

十日市場地域ケアプラザ
地域包括支援センター
福祉交流講座



●霧が丘地域ケアプラザ

✿✿✿✿✿ 霧が丘地域ケアプラザの取組 ✿✿✿✿✿

《霧が丘まちともプラン》

「いきいきと暮らす」「仲間とつながる」「学んで備える」「安心して暮らす」をテーマに、介護予防・仲間づくり・ボランティア活動支援・生活支援体制整備事業に力を入れ、誰もが住みやすい霧が丘をめざしています！

今回はコロナ禍における取組みをご紹介します。

○ストックフォトコンテスト・霧が丘川柳コンテスト
撮りためた中にある自慢の1枚や霧が丘地域に関する川柳を応募していただきました。ケアプラザのホールにて掲示し、来館者の皆さんに投票していただき、優秀賞を決定し表彰しました。

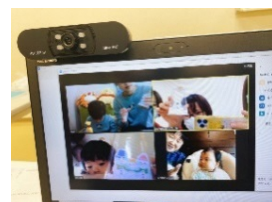


○うたごえサロン

歌うことで飛沫が飛ぶことから、事業を再開することができませんでした。そこで、先生にアコーディオンの演奏をしながら歌ってもらい、それをYouTubeで配信する『おうちでうたごえサロン』を開催しました。

○もくもくひろば（子育て支援事業）

もくもくひろばをZoomで開催し、スノードーム工作やキャラ弁作りなどを行いました。Zoomを介し、歌ったり手遊びをしたりして、参加者同士で交流をしました。



●長津田地域ケアプラザ

令和2年度はコロナ禍で、殆どの事業が中止となりました。その中で、「今、地域に必要なことは何か」を検討した結果、コロナ禍で収入が減ったことにより食事に困っている方に対して食支援を行うことになり、計3回実施しました。

食支援を行う上で配分する食品を集めなくてはなりません。長津田地区全体に呼びかける必要があると考え、長津田地区自治連合会、長津田地区社会福祉協議会、長津田地区民生委員・児童委員協議会の御協力をいただきました。第1回では50名の方より570個の食品が集まり、各回多くの寄付をいただきました。

配分会は、第1回は学生を対象として行いましたが、第2回以降は学生以外の方にも対象を広げました。各回約30名の方々に配分できました。

食支援を受けた方にはアンケートを実施し、食事に困っている状況が把握できた他、地域の方々への感謝のメッセージを受け取ることができました。その中には、「長津田に住んでいて良かった」「地域の方に支えられていると実感することができた」と、食支援による「地域の支え合い」の一端を見ることができました。

この食支援は、コロナ禍における長津田地区別計画推進組織（向こう三軒両隣とともに支え合うまちづくり運営委員会）の重点活動にも位置づけられており、地域の力を得ながら更に「地域の支え合い」を進めていきます。

