

写真右→

「ママもダンスでリフレッシュ」

子育てサロン『ママのしゃべり場子どものあそび場』で、現役ママの麻生さんを講師に軽快なリズムに合わせてダンスを楽しんでいただきました。音楽が鳴り出すと、どのママも身体が動き出し、赤ちゃんも一緒に、自分の時間を楽しんでいらっしゃいました。



踊り終わったあとは、身体も心も軽くなっています。



様々な写真を見ると、あの頃この頃が思い出されます。

←写真左

「上大岡りぼんの会」

上大岡地区の住民に向けて毎月1回開いている講座の中で、10月は「永谷ふるさと村」の中本氏を招いての歴史講座としました。

上大岡のまちの変遷を貴重な写真を用いて紹介してくださいました。上大岡は特に商業施設が多く集まったところ。ビルの移り変わり、バスや電車の変りゆく様がとても興味深かったです。



写真立てに入れて飾ります

写真右→

「花のある暮らし」～押花アート

花を題材に行う当講座。毎年、花みずき押花倶楽部の方を講師にもお願いしています。今回は押花で描くフォトスタンドということで、とても素敵なレディを押花で描きました。おしゃれですね。



つわものは何個もスーパーボールを取っていました。

←写真右と左→

「そよかぜふれあいまつり」

10月30日(土) 近隣5施設、消防署、資源循環局で、そよかぜまつりを開催しました。

ひさしぶりのお祭りのうえ、コロナ感染対策を取りながらということもあり、スムーズにいかない部分もありましたが、参加した子どもたち、ママやパパの笑顔がたくさん見ることができ、スタッフ一同元気を頂きました。



バルーンアートは大人気。最後まで、人が途絶えませんでした。

どんなささいなことでもお気軽にご相談ください。

- 福祉に関するご相談をお受けし、必要なサービスや機関につなげます。
- 介護保険認定や行政サービスの申請を受け付けています。
- ケアプラザへの来所が難しい方には、ご自宅へ訪問します。

詳しくは、まずお電話にてお問い合わせください。

地域包括支援センター/社会福祉士より

さる11月17日、県司法書士会・藤井司法書士をお招きし「相続・遺言の話」(連続講座「シニアライフ港南中央」)が開催されました。

一般的な相続・遺言に関する制度的なお話から、実際の相談内容に基づく事例、不動産関係といったこのエリアに多い問題など。区民の皆様が直面するであろう具体的なお話を伺うことができた、有意義な内容でした。

定員制のため参加できなかった方も多く、来年度もまた予定していきたいと思っております。



講師ご自身の体験も交えた具体的な説明もあり、とても分かりやすかったとの声が多くありました。元気なうちに、家族で話し合いたいというご意見もありました。

.....  
連続講座を開催するもととなった『港南区版エンディングノート』をご存知でしょうか？  
書き方のポイントの説明を受けた方に無料で配布しています。希望される方はお問合せ下さい。

地域福祉保健計画についてのアンケート結果

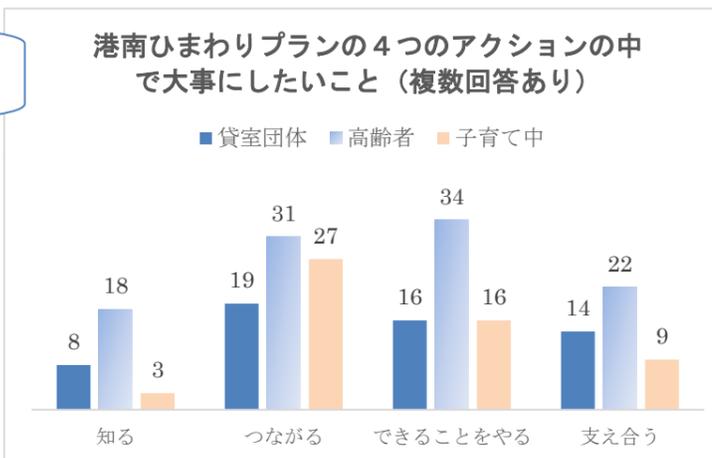
第4期港南区地域福祉保健計画「港南ひまわりプラン」をご存知ですか？4つのアクション「知る」「つながる」「支えあう」「できることをやる」を実行することで、『ふだんのくらしを しあわせに』を実現してきます。

質問に対し、高齢者は「できることをやる」子育て中は「つながる」が1位(右図)

港南ひまわりプランの4つのアクションの中で大事にしたいこと(複数回答あり)

自由記載欄には、「この4つはつながっている」「4つとも大事」「顔を合わせれば元気が出、支え合える」「一人での子育てには限界があり、つながり支え合うことが大事」等々。

これらを参考にコロナ禍で変わってしまった状況でのケアプラザの今後の支援について考えていきたいと思っております。



# —12月・1月の事業予定表—

日	月	火	水	木	金	土
12月		1 講座：離乳食から幼児食へ	2 どれみの森 どんぐり	3 おはなしの風 おはなしくまさん	4	
5	6 赤ちゃん教室	7 虹の会	8	9 ・元気玉の会	10	11 囲碁クラブ
12	13 貸室点検日	14 虹の会	15 ・花みずき押花倶楽部	16 どれみの森 くれよん	17 お楽しみ クリスマス会	18 ささげひまわりサロン クリスマスコンサート
19	20 シルバーフラダンス ・セカンドライブ港南中央 ・Gリリー	21 ・クラブコットン 虹の会	22	23	24 ふらっとほーむ	25 囲碁クラブ
26	27	28 虹の会	29 30 31 ケアプラザ休業日			
1月			お問い合わせ 港南中央地域ケアプラザ TEL 845-4100			1
2	3	4 虹の会	5	6 どれみの森 どんぐり	7	8 囲碁クラブ
9	10 成人の日 貸室点検日	11 虹の会	12 赤ちゃん教室	13 ハレルヤ ・元気玉の会	14	15 ささげひまわりサロン かるたを楽しもう
16	17 シルバーフラダンス セカンドライブ港南中央 Gリリー	18 虹の会	19 花みずき押花倶楽部	20 ・どれみの森 くれよん	21	22 囲碁クラブ
23 ハミングバード	24 ゆらりんころりん	25	26	27 カンガルー ヨーガ	28 ふらっとほーむ	29
30	31	虹の会				

令和3年11月発行 第82号

港南中央  
地域ケアプラザ

# それいゆ通信

地域版

発行：(福)横浜市福祉サービス協会 横浜市港南中央地域ケアプラザ 所長 神坂 照美  
TEL 045-845-4100 FAX 045-845-4155  
住所 〒233-0003 港南区港南4-2-7  
HP アドレス：<http://www.hama-wel.or.jp/office/kounanchuou/>



## ～2021年度 講座・事業のお知らせ～

事業名	開催日時	対象	参加費	申込方法他
～音を楽しむひろば～ ハレルヤ	1月13日(木) 10:00～11:00	65才以上男女	200円	12/15(水) 9時より受付
～懐かしい歌と出会える～ ハミングバード	1月23日(日) 13:00～14:00	65才以上男女	200円	12/22(水) 9時より受付
～あそび隊！といっしょ～ ゆらりんころりん	1月24日(月) 10:00～11:00	0,1才児と保護者	330円	12/21(火) 9時より受付
～産後の骨盤体操～ カンガルーヨーガ	1月27日(木) 10:30～11:30	0歳児とママ	400円	12/14(火) 9時より受付



@港南中央地域ケアプラザ

毎月第4金曜日に開催中

<無料在宅医療相談>13:15～14:00  
中央通クリニック二宮先生による在宅医療の相談です。ご希望の方は電話にてお問合せ、ご予約をお願いします。

<ふら～っとほ～む>13:00～14:30

「最近身体の調子や何となく様子が変わってきた」「今まで通りの生活するのが大変になっている」等々のお話をお聞きするサロンです。『いっぱいお話を聞いてもらったのが嬉しい』と好評です。お気軽にどうぞ。



12月、1月お誕生月の方は、登録内容に変更のない場合でもケアプラザまでお知らせください。【問い合わせ先 845-4100】(更新無料)  
**「ひまわりホルダー」をお持ちの12月、1月生まれの方！  
更新の連絡をお願いいたします！**