

いきいき



でいき



泥亀地域ケアプラザ
ホームページはこちら

令和6年9月発行

発行：社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

横浜市泥亀地域ケアプラザ

住所：横浜市金沢区泥亀1-21-5

いきいきセンター金沢内

電話：045-782-2940

FAX：045-782-2959

発行責任者：所長 林 匡子

泥亀地域ケアプラザ広報 第89号



あなたの気持ちを残しておきましょう



人生の最終段階に向けて、ご自身がどのように過ごしていきたいか希望を形に残したり、相談できる人に伝えたりするなど、元気なうちから準備をしていくことはとても大切なことです。

エンディングノートや**もしも手帳**は、病気や認知症などで、ご自身の意思を明確に伝えられなくなった時、ご自身の意思を伝える手段としてお使いいただけます。

今後のことについて話をするきっかけにしてください。ご家族や信頼できる人にご自分の希望を伝えておきましょう。



金沢区版エンディングノート

「これから」



自分の過去・現在のこと

自分史・好きなこと
お付き合いのリスト等

これからのこと

介護、医療、財産、葬儀、お墓のこと等

今後の人生について考え、これから必要な準備について、具体的にイメージするのに役立ちます。

記入したらご家族や大切な人に希望を伝えておきましょう。



もしも手帳



“もしも”治らない病気

になったら・・・

“もしも”自分の気持ちを

伝えられなくなったら・・・

もしもに備えて、元気なうちに治療やケアについて、今の気持ちを残しておくものです。ご家族や大切な人と一緒に話し合ってみましょう。



区内地域ケアプラザ・金沢区役所高齢・障害支援課 高齢者支援担当で配布しています。



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会は
今年度創立40周年を迎えます。
これからもよろしく願い致します。



～横浜の福祉をささえて40年
できるコト、まだまだ。～

泥亀地域ケアプラザ 花植えボランティア



「はまみらい」メンバーを募集します！

月1回、いきいきセンター金沢の花壇に集まり、**花壇の整備**をしたり、季節に合わせた**お花を植え**たりしています。お花を植える時期になると、メンバーさんとともに園芸店へ行き、お花を選んでいきます。

花植えボランティア「はまみらい」は、今年の6月に立ち上がった**芽が出始めたばかり**のグループです。

現在は、5名のメンバーで活動しています。

まだまだ、新しいメンバーを**募集中**です！
「お花が好きという方」「新しいことを始めたいという方」など、ご興味のある方は、お問い合わせお待ちしております！



活動日時：毎月第3火曜日 10時00分～11時00分

活動場所：いきいきセンター金沢前花壇

雨天時・熱中症警戒アラート発令時は、活動中止となります。
開催日時は変更になる場合がございます。

講座のご案内

事前の申込みをお願いします。

お母さんのしゃべり場

お申込み不要

親子体操

体操の先生が来てくれます

日時：9月9日(月) 10:00～11:30
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室
参加費：300円(保険代含む)
対象：乳幼児親子
持ち物：スポーツタオル・水分
共催：子育て支援ネット「ふきのとう」



となりのえんがわ

悪質商法の最新手口

～その対処法について～

参加費
無料

日時：9月17日(火) 13:30～14:30
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室
定員：30名(お申込み受付順)
おおむね60歳以上の方対象
講師：村石 奈緒美氏
(横浜市消費生活支援センター)



介護者のつどい ほっとタイム

介護の不安や悩み・日頃の思いを話すことで、少し息抜きしてみませんか。情報交換や介護のヒントを得られる場でもあります。

参加費
無料

日時：9月20日(火) 10:00～11:30
場所：いきいきセンター金沢2階 地域ケアルーム
定員：8名(お申込み受付順)
対象：介護をされている方・介護をしていた方

地域の居場所 わっか



合唱・朗読・脳トレ・おしゃべり等
みなさんで集みましょう。

参加費
無料

日時：9月24日(火) 13:30～15:15
場所：龍華寺 地藏堂
定員：25名(お申込み受付順)
「コーヒーde えがお」によるコーヒー：1杯150円
(コーヒーをご希望されない方は水分等をご持参ください)

お申込み・お問合せ 横浜市泥亀地域ケアプラザ 045-782-2940 (毎月最終土曜日は休館日です)

開催

いきいきセンターまつり 11月9日(土)開催します。お楽しみに！