

## 生活支援より 中野地域ケアプラザの講座 DE 地域デビュー！

生活支援コーディネーターの佐藤です。昨秋に4回連続で実施しました「男性の地域デビュー応援・俺の連続講座」について報告します。

初回の「俺の陶芸」は、SELP・杜陶芸部門の楽しい指導のおかげで、初対面の方たちもすぐに和んだ雰囲気となりました。第2回「俺の一品」では、見事な連携と分担で餃子を作り、楽しい会話とともに舌鼓を打ちました。第3回「俺の防災」では、災害が起こった際の行動について意見を出し合うクロスロードゲームに取り組みました。異なる意見や理由を聞き、「なるほど、そういうことなのか」と地域の中の多様性を感じられたのではないかと思います。最終回「俺の珈琲」では、スターバックスコーヒー ジャパン(株)の講師陣から、コーヒーの知識や淹れ方のコツを教えてくださいました。笑顔で珈琲を淹れる皆さんは“老舗喫茶店のマスター”といった風情でした。

1月には、この連続講座の参加者に新たな仲間も加わり『俺の新年会』を開催。今後は、講座参加者が中心となって企画や運営をする『俺のカフェ』が定期的開催される予定です。ご期待ください！

今後も、皆さんの“やりがいや楽しさ”につながるような講座を開催していきたいと考えています。



『俺の連続講座』の参加者と講師陣。素敵なお笑顔です♪

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### 「相続と遺言～遺言書を書いてみましょう」を開催

今年度も権利擁護事業として『備えて安心！終活講座』として3回の講座を開催しています。

第1回は、神奈川県司法書士会より、岩屋口智栄司法書士(ともえ司法書士事務所)に来ていただき「相続と遺言について」の講座と個別相談会を開催しました。

前半の「相続と遺言」についての講義を踏まえ、後半では、自分が亡くなった後に財産を誰に渡すのか等の具体的な遺言の書き方や説明を聞いた後、参加者が各々の遺言を書く演習を行いました。

演習中は、質問が活発にあり、参加者の方が“遺言書を書く”という強い目的を持って参加されていると感じました。

アンケートでは、「ずっとモヤモヤしていたのがすっきりした」、「遺言はすごく簡単に書けることが分かり、参考になった」などの、ご感想が多くありました。

これからも今後の生活、人生設計を考える際のヒントとなるような講座を予定しているので、ぜひご参加下さい。



# 杜からの風

栄区連会承認 第150号  
発行日:2020年2月1日  
編集:横浜市の中野地域ケアプラザ  
発行責任者:富永 秀樹  
お問い合わせ先:045-896-0711  
所在地:横浜市栄区中野町400-2  
Email:nakano@morinokai.or.jp

## 中野地域ケアプラザからのお知らせ

お問い合わせ 045-896-0711

中野地域ケアプラザで行われる2月～4月の主な講座です。ぜひ、ご参加ください！

### 「こどもの居場所づくり」を一緒に考えませんか。

(共催:本郷第三地区支えあいネットワーク)

地域子どもたちが安心して集える“居場所”について、一緒に学び、考えませんか。

日時 2/5(水)13:00～15:00

定員 30名 参加費 無料

講師 特定非営利活動法人セカンドリーグ神奈川

### 介護者のつどい「なかのカフェ」～オムツのあてかた講座～

大人のオムツ選びの基本から実践的な使い方まで、一緒に学んでみませんか♪

日時 3/21(土)13:30～15:30

定員 30名(定員次第、締切)

参加費 お茶会参加の方は、100円

講師 ユニチャーム(株) 網頭氏

### みんなで遊ぼう＆おやこ手形製作

(共催:にこりんく)

大きなパラバルーンで遊んだり、親子で手形製作をして成長の記録を残しましょう♪

日時 2/22(土)10:30～11:30

対象 6か月～未就学児の親子15組

参加費 無料

### 司法書士による無料個別相談会

相続や遺言、家族が認知症になった時の心配事など、この機会にご相談下さい。

日時 3/7(土)13:00～15:00

定員 4名 ※1名30分程度・要予約

参加費 無料

相談員 新保 善浩 司法書士  
(神奈川県司法書士会横浜西支部)

### なかのDEライブ～喜楽に文化祭

音楽や踊りなど、ケアプラザを中心に活動している団体が日頃の成果を披露します！申し込みは不要です。ぜひ、ご観覧ください♪

日時 3/22(日)  
14:00～17:30  
(出入り自由)

参加費 無料



### 山田陽治さんによる自然の楽校「春をさがそう、味わおう！」

春の野草を探し、天ぷらなどにして味わおう！

日時 4/5(日)9:30～14:00

定員 親子15組(定員次第、締切)  
※小学3年生以上は、子のみ参加可

参加費 1人500円(2歳以下、無料)

持ち物 おにぎり、飲み物、軍手、タオルなど

※応募開始日:2/25(火)

## 地域交流部門からのお知らせ①

# 本郷小学校の1年生と認知症について学びました

12月初旬の人権週間にちなんで、本郷小学校1年生の皆さんに、お年寄りや認知症について正しい知識をもってもらうための「認知症サポーター養成講座」を寸劇で実施いたしました。

「身近な人達への理解を深め、思いやりの心を育む」ことをねらい、「お年寄りの方が困っている時、自分だったらなんて声をかけるかな？」など、場面ごとに生徒の皆さんにも問いかけながら、認知症のお年寄りの気持ちに寄り添い考える機会をもちました。

2月のはじめには、地域のお年寄りと昔遊びを楽しむ異世代交流の企画も予定しております。

今後も、近隣の学校も含め、地域の子どもと大人があいさつしあえる顔の見える関係づくりを、継続的にサポートさせていただきたいと思っております。



担任の先生も劇に参加してくださいました

## 地域交流部門からのお知らせ②

# 「ワクワク基地★なかの」で書道講座を開催！



作品を館内に飾っています。ぜひ、ご覧ください！

長した素晴らしい文字が並んでいました。「いっぱいほめてもらったり、教えてもらって楽しかったです(小4)」、「書き方のコツやポイントを教えていただいて、上手に書くことができ、とても良い機会でした(中2)」と書き初めの楽しさと作品の出来ばえに満足の声をたくさんいただきました。

午後の部ではお茶会も設け、交流する機会の少ない小学6年生と中学生とのおしゃべりも楽しみました。

今後も、地域の子ども達が安心して利用できる“安全な基地(居場所)”としてできることを、地域の皆さんと一緒に考え、形にしていけたらと考えております。

年の瀬の27日、地域の小中学生向けの宿題対策として、書初め応援講座を開催しました。夏休みに実施した『ワクワク基地★なかの』同様、地域の方や当施設スタッフにボランティアで講師役をお手伝いいただきながら、異世代交流も深める機会としました。

当日は、午前小3～5年生、午後小6～中学生と二部に分けて講座を行いました。

床に膝をついた姿勢で筆を持ち、一生懸命に課題の一文字一文字と向き合い、格闘する姿は真剣そのもの。2時間の講座後には、ぐんと成

## 中野テイサービスだより

# ”口福“は、元気の源！～食へのこだわり～

高齢者にとって“食べること”は、楽しみや生きがいの上でとても大切です。また朝、昼、夕と規則的に食べるリズムや、しっかりと噛む行為が身体機能や生活意欲の維持向上につながるといわれています。

テイサービスでは、ご利用者の皆さんに味や栄養バランスの配慮はもちろん、食材や盛り付け、器にもこだわり、食べる意欲と楽しみを持っていただけるよう普段から工夫をしています。イベント食も豊富で、旬の食材やメニューで季節感や非日常感を味わったりしながら、お友達と楽しく食べる喜びを感じていただいています。できる限りご要望に沿ったお食事が提供できるよう、定期的にアンケートも行いご意見を伺っています。

これからも皆さんがテイサービスで“食べること”を通じて、より心と体を豊かにして“口福”を味わっていただけるように頑張ります。

### ★お寿司屋さんが出張で握ってくれます！



目の前で、寿司職人さんが活きの良い旬のネタを握ってくれる臨場感！プリプリのネタが食欲をそそります。



### <管理栄養士より>

時代とともに“食”も変わってきている世の中ですが、昔からの“日本の食文化”を大切にしながら、温もりあふれる美味しい和食給食を提供しております。お米は毎朝精米、その糠で漬ける自家製のぬか漬け、SELP・杜の安心安全な食材を使うなど、中野地域ケアプラザならではの“食へのこだわり”は妥協を許しません。こちらでの食事をきっかけに、あらためて、世界に誇れる和食の魅力をたくさん感じてください。



美味しい&楽しい食事で健康倍増！

### <昨年の主なイベント食>

1月：おせち料理、七草粥

2月：出張にぎり寿司

3月：ひなまつり

4月：春の新緑弁当

5月：初鰹メニュー

6月：杜のレストラン(セレクトメニュー)

7月：土用の丑の日

8月：水ようかん・ずんだもち

9月：敬老の日祝い膳

10月：芋煮会、松茸ご飯

11月：秋の紅葉弁当

12月：海鮮寄せ鍋膳



7月のイベント食