

# 杜からの風

発行日:2021年 8月 1日  
編集:横浜市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 8月～12月の主な開催事業です。ぜひ、ご参加ください！

### まな ビバ MANA★VIVA! なかの DE のんびり時間

小学生以上向けに、夏休みの宿題をしたり、ゲームをしたりと、自由に涼しく過ごせる居場所をオープンします！（事前申込不要）

日程 7/28(水) 8/2(月) 8/12(木)  
8/19(木) ※全4回

時間 小学生以上 9:00～12:00  
中学生以上 12:00～15:00

※ 8/2(月)のみ

小学生以上 12:00～15:00  
中学生以上 15:00～18:00

定員 20名(当日先着)※時間内は出入り自由

参加費 無料

持ち物 マスク、勉強道具(宿題や筆記用具など)  
水筒(飲み物)、上履き

### 「なかのカフェ」 認知症介護者のつどい

日頃の介護の悩みなどを、介護者同士でお話しましょう。

日時 9/18(土)、11/20(土) 13:30～15:30

定員 12名(定員次第、締切)

参加費 無料

講師 渡辺 久江氏(認知症の人と家族の会)

### 今からはじめよう! 終活連続講座 (全3回・無料)

① かならずできる! 「生前整理」  
ご自分のため、ご家族のために「心と物の整理術」を学びましょう!

日時 10/16(土) 14:00～16:00

講師 あんしんネット 整理コーディネーター  
石見 良教氏

② 学ぼう! はじめての高齢者住宅  
さまざまな種類の施設を紹介します

日時 11/27(土) 14:00～16:00

講師 ロイヤル入居相談室 高橋 知裕氏

③ 知って安心! 認知症を学びましょう!  
～最新の治療と予防について～

日時 12/16(木) 14:00～16:00

講師 木村 貴純氏(木村内科・胃腸内科 院長)

定員 各回25名 (定員次第、締切)

★申し込み受付開始日: 9/11(土)

### おやこのひろば

(OYAKO CLUB チューリップ 共催)

プレイアート!

日時 10/22(金) 10:30～11:30  
(受付 10:15～)

対象 未就学児とその保護者 参加費 100円

申込先 おやこのひろば ☎ 045-892-1030



## 高齢者の身近な相談窓口…



それは**地域包括支援センター**です

### 漠然とした不安にも お答えします。

- 頼れる人がいないけど、どうしよう…
- お金の管理に不安があるけど…
- 具合が悪くなったらどうしよう…
- 今は大丈夫だけど将来が心配… など

### 早めの相談が健康の維持や 安心につながります。

漠然としたご相談でもお近くの地域包括支援センターにご相談くだされば、保健師職等・社会福祉士・主任ケアマネジャーがそれぞれの専門性を活かしたアドバイスをいたします

### コロナ禍の今、高齢者が 気をつける事にも お答えします。

コロナ禍で外出が制限されたり、家族や友人と会えなくなったりすると、高齢者は特に体や心に変化をきたします。いわゆる**フレイル**の状態となります。

そうなる前に、予防方法を個別にご相談・提案いたします。



まずは**ご相談を…**

# 045-896-0712

nakano@morinokai.or.jp

### ご家族のごとも相談できます。

別居・同居を問わず、身体が弱ってきた、気になる行動や言動が増えてきたなど、ご家族の変化を感じた時にもご相談ください。

**土・日・祝日**も窓口での対応ができますので、平日はお仕事で忙しい方もご安心ください(事前に日時のご予約をいただくとスムーズです)。

## 生活支援からのお知らせ

# 虻名公園に移動販売車がやってきます！

地域の方たちのご尽力により、イオンフードスタイル港南台店の移動販売車が虻名公園に来ることになりました。8月26日・9月2日・9日(いずれも10:40~)のテスト運行を経て、本運行へと移行する予定です。



住民同士の「交流」や「つながり」のある素敵な場所となるよう、ケアプラザも全力で応援します！

## クロスアップ 中野



中野ケアプラザでは、地域の活動支援として無料無線LAN(Wi-Fi)をご提供しています。ご利用を希望される場合は、受付にて申請していただき、利用規約に従い使用をお願いします。

