


出前講座のすすめ

地域包括支援センターでは高齢者の生活に役立つ講座を開催していますが、中野地域ケアプラザにお越しになれない方達のために出前講座を行っています。内容は下記をご参照にご要望に応じていきます。地域の町内会、シニアクラブ、サロン等のミニ講座に是非利用してみませんか？もちろん、無料です!!



講座名(案)	内容
楽しく笑って若がえり	<p>マス目のあるマットにステップを踏むことで、転倒予防と認知症予防に効果のある運動です。</p> 
認知症は怖くない! 認知症サポーター養成講座	<p>認知症について病態から予防までをご説明します。認知症サポーターになってご近所の底力をアップしましょう!</p> 
いつまでも 元気であるために...	<p>健康づくりは暮らしぶりも重要です。暮らしぶりをチェックしてご自分の足りない面を知って予防に努めましょう。</p>
「食生活」講座	<p>作るのが大変だったり、健康でいたいけど、どんなものを食べればよいか迷っている方、管理栄養士がお話しします。</p>
お口をきたえて若がえり	<p>口は全身の健康にも関わる重要な部分です。とてもためになる歯科衛生士さんのお話です。</p>
よく聞く「後見人」って?	<p>最近、メディアでよく取り上げられている「後見人・後見制度」について、わかりやすくご説明します。</p>
自分の意志を残そう! エンディングノートを書こう!	<p>エンディングノートの必要性や、書き方など、一緒に考えてみませんか。</p> 
介護保険「基本の“き”」	<p>介護保険はどんな制度で、どのように利用するのか、わかりやすくご説明します。</p> 

* 以上、内容、お時間等ご相談に応じます。いつでもご相談ください。

★ 地域のボランティアさんを募集しています! ★

「ありがとう」の言葉に胸がほっこり。やりがいと達成感も得られるボランティア活動を、はじめませんか?

おたすけボラ・中野

高齢者や障がいをお持ちの方を対象に、庭木の剪定や草むしり、お部屋の片付けなど、生活上のちょっとした困りごとをお手伝いしています。男女、経験問いません。あなたの空いている時間を“地域のおたすけ隊”として過ごしてみませんか?

● 連絡先：045 - 896 - 0711 (中野地域ケアプラザ地域交流部門)



杜からの風

栄区連会承認 第127号
発行日：2016年2月1日
編集・発行：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

中野地域ケアプラザで行われる2～3月の講座です。ぜひ、みなさんご参加ください!

お問い合わせ・お申込み **045-896-0711**

視覚障がい者の生活と声掛けのしかた ～個人モデルから社会モデルへ～

視覚障がい当事者の日常生活や、出会った時の声掛けの方法を学びませんか?

日時 2/9(火) 10:00～12:00

対象 地域にお住まいの方どなたでも

定員 25名 参加費 無料

講師 三嶋 伸昭氏
(横浜市栄区視覚障害者福祉協会 会長)

本郷第三地区 支えあいネットワーク全体会

安心して暮らせる地域って?自分のまちの活動がわかります(参加無料)!

日程 3/5(土) 13:30～16:00

対象 鍛冶ヶ谷、元大橋、中野町、若竹町、港南台プリンス、ローレルスクエア港南台、本郷富士見ヶ丘、若竹山手、ラーバン港南台にお住まいの方、どなたでも

ママと一緒にカンガルーヨガ (共催:OYAKO CLUBチューリップ)

お子さんと一緒に骨盤体操で体をほぐしましょう。

日時 2/15(月) 10:30～11:30

対象 0歳～未就学児と保護者20組
(定員次第締切) 参加費 1組300円

問合せ およこのひろば(TEL892-1030)へ

子どもにやさしくなれる子育て ～だだこね・イヤイヤ期の対応～ (共催:栄区役所、にこりんく)

子育ての不安に直面しているママ&パパへ。

日時 3/8(火) 10:30～11:30

対象 1歳半以上のお子さんをお持ちの方20組
(定員次第締切) ※保育あり(先着15名)

場所 中野地域ケアプラザ
講師 横部 知恵子氏(栄区発達相談員)
申込み 2/12(金)より当ケアプラザ
またはにこりんく(898-1615)へ

ふれあいの会

地域の交流の場として、いろいろな行事とお茶会を催しています。男性もお気軽にご参加ください。

日程 ①2/26(金) シャンソン
②3/11(金) 自彊術(じきょうじゅつ)体操

時間 ①、②とも13:30～15:30

参加費 各回100円

介護者のつどい～認知症カフェ～

日程 3/19(土)13:00～15:00 定員 なし

参加費 飲み物1杯100円(開催時間内にいらしてください)

山田陽治さんによる自然の楽校 春のお散歩～自然の宝物をさがそう!

瀬上沢で春の息吹を感じながら、生き物さがしや草木の不思議を体験しよう!

日時 3/26(土) 9:30～12:00

対象 小学生までの子とその保護者15組
(定員次第締切※小3年以上は子だけの参加可)

参加費 1人400円(2歳以下は無料)
※雨天中止 ※応募開始日:2/26(金)

隠れた筋力を取り戻そう！ パワーリハビリ体験談

パワーリハビリを導入して4ヶ月が過ぎました。実施してみてもの皆さまの感想をお伝えします。
(あくまで個人的なご意見です)



①ご利用者 Hさん(男性・80代)

最初はどんな物なのかな？と思っていたが、やってみると、身体の動きが良くなりました。特に、前日調子が悪く足の運びが悪いなど感じていた時に運動をすると、足の動きが良くなり、歩幅も広がって足が上がるようになった。

②ご利用者 Tさん(女性・80代)

以前は寝る時に真っ直ぐ寝ることがむずかしく、寝不足になることもしばしばあったのですが、マシンでの運動をするようになって、背筋が伸びるようになり、足も3cm伸びて真っ直ぐに寝ることができるようになりました。結果的に寝不足も解消され、元気に過ごす事ができていて感謝しています。



③ご利用者 Yさん(女性・80代)

はじめた当初は、少し、筋肉痛のような多少の痛みがありました。それだけ筋肉を動かしてなかったんですね。しかし、継続して行うことで痛みもなくなり、身体が軽くなってきました。また、以前は杖を使って歩いていましたが、杖なしでも歩行できるようになってきました。今は、軽い負荷をかけながらストレッチ感覚で無理なく行っています。



◆担当職員から

はじめた頃は、「こんなに軽い運動で大丈夫？」と半信半疑で行っていましたが、少しずつ体の動きが良くなり、効果が出てきたようで私も楽しみながら関わらせていただいています。

(看護師：牧島)

中野地域ケアプラザでは、焦らず・楽しくリハビリを行っています。マシンを使っての運動は、若い人が行う筋肉トレーニングとはちがい、少しずつ継続して行うことで、昔使っていた筋力を取り戻そうとする取り組みです。

見学を随時うけたまわっています、ご興味のある方がいらっしゃいましたら、地域包括支援センター(竹内)・デイサービス(小松)までご相談ください(電話：045-896-0711)。

ボランティアのちから

第17回 本田桂子さん

中野地域ケアプラザで活動していただいているボランティア団体・個人の方をご紹介します。今回は、男性の料理教室『男厨会』での料理サポーターや、親子の広場『こども広場 モーリーズ』での見守り、ケアプラザ講座にて講師を担当するなど大活躍中の本田桂子さんです。



“一生懸命やるけど、あんまりがんばらない”がモットー。

15年前、民生委員をはじめたことがきっかけで、中野地域ケアプラザや地域の方々とのさまざまなつながりがうまれた本田さん。今では前述にあげた男性料理教室のサポーターや子育て広場での見守り、ご自身の地域にて高齢者や親子を対象にしたサロンを開いたり、各施設にてクラフト関連や料理、お菓子などの講師を行うなど活躍の場は幅広く、頭が下がります。

なぜ、そんなパワフルに活動ができるのか——それは、“人が好き・人に教えるのが好き”という言葉につきるのであるかもしれません。

「基本的に人と話すのが好きで、いいものがあると教えてあげたくなっちゃうのよ(笑)。だから、講師などのお声がけをいただいて、参加者の方が喜んでくれる姿を見られるのが、本当にうれしいです。ボランティアをしているという気はなく“好きなことをやらせてもらっている趣味の延長”という感じで楽しませてもらっています。」と満面の笑みで語る本田さん。

この考えは、「自分の持っている一番大事なものを人に差し出すのが、最高のおもてなしだ」と言う鎌倉時代の『鉢の木』の故事を、小さい時にお父様よりよく聞かされていたのが大きく影響しているそう。その言葉どおり、どの活動でも本田さん流の“おもてなし”として「いいもの・いいことを伝えたい」と、みなさんに懇切丁寧にさまざまな知恵や味を教えてくださいました。

夢を伺うと「誰でも集える常設サロンを作ること」とのこと。近い将来、その夢が実現して大勢の方が幸せになれる“おもてなしサロン”ができることを、私たちも心待ちにしています。

(取材協力：パソボラ横浜 neri、shio)



わかりやすい言葉で、小さな子どもにも教えています。

地域交流部門からのお知らせ

第1回 貸館調理団体連絡会を開催致しました！

この度、初めての試みとして日頃ケアプラザの貸館調理室をお使いになる各団体向けに、連絡会を開催致しました。7団体より代表で12名の方にご参加いただき、区役所の食品衛生担当の方から講話を伺ったり、調理室・多目的ルームの備品類の取り扱いや管理の仕方などを再確認していただきながら、皆さんで大掃除も実施致しました。

また、会の最後には、お茶を囲みながら調理室へのご要望・ご意見などをざっくばらんにお話いただく交流の時間も持つ事ができ、短時間でしたが有意義な連絡会となりました。いつも気持ちよく貸館をご利用頂けるよう、ケアプラザとしても改良、改善に努めてまいりますので、今後ともご協力をお願い致します。

