

南区 介護技術講座

らくらく 介護術

～知っておきたい排せつケアのキホンとポイント

日時：令和5年10月25日（水）14時～16時

場所：南区役所 1階多目的ホール（南区浦舟町2-33）

講師：南区 訪問介護連絡会

対象：南区在住で介護をされている方、介護を学びたい方 先着30名

内容：“排せつケア”のキホンの知識から実技まで、

現役ヘルパーがわかりやすく教えます！

動きやすい服装でいらして下さい！

（トイレ、おむつ介助体験あり。見学も可）



申込：5年9月25日（月）午前8時45分～

下記アドレスまたは右にある二次元コードから

<https://shinsei.city.yokohama.lg.jp/cu/141003/ea/residents/procedures/apply/8ac881c2-8253-45d6-b6f2-50d70170cbd1/start>

★お電話でも受け付けています★



問い合わせ：南区役所 高齢・障害支援課

電話 045-341-1139 FAX 045-341-1144

フレ！フレ！フレイル予防！



知って得する“ちよい足し”術

脳もからだも元気にフレイル※予防！

人生100年時代、これからもあなたらしく元気であるために、

今日から実践できる介護予防の方法を学んでみませんか？

講師



清野 諭 先生

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 主任研究員

博士（スポーツ医学）、健康運動指導士、高齢者体力づくり支援士

【日時】 令和5年 10月30日（月）

午後2時～午後4時（午後1時30分受付開始）

※会場周辺の混雑を避けるため、受付開始時間以降にご来場ください。

【場所】 みなみん（南公会堂）

横浜市南区浦舟町2-33（南区役所内3階） ※裏面に会場案内図あり

【対象】 介護予防に関心のある区民の方 先着250名

【申込】 不要（直接、当日会場にお越しください。）

「フレイル」とは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだどこころの機能が低下し将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

南区の介護予防に関する情報は
こちらをご覧ください！



<主催・問合せ先>

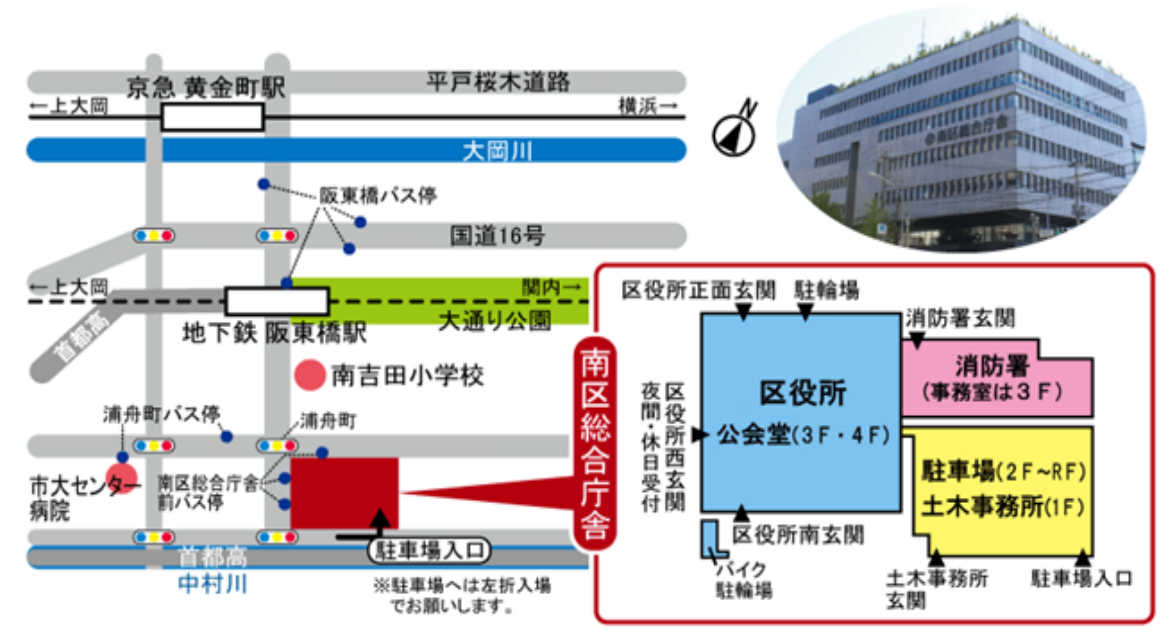
南区役所 高齢・障害支援課 電話：341-1140 FAX：341-1144

南区
ウェブページ

【会場案内図】

みなみん（南公会堂）

南区役所内3階（横浜市南区浦舟町2-33）



<アクセス>

市営地下鉄「阪東橋」駅から徒歩約8分 または京浜急行「黄金町」駅から約14分
最寄のバス停「浦舟町」または「南区総合庁舎前」

お車でお越しの場合、区役所の駐車場は有料です。

障害者手帳をお持ちの方は、利用時間無料になりますので会場にて手帳をご提示ください。



みなみの終活入門塾

日時 令和5年11月16日(木)
13:30~16:15 (開場 12:45)

入場無料

会場 南公会堂 みなみん
南区浦舟町2-33
(南区総合庁舎 4階)

事前申込み不要
先着
500名

プログラム

- ご案内 南区版エンディングノートについて
- ミニ講座 成年後見制度について

人生百年時代——
今後、なにかあったときに
きっと役に立つ制度や情報をお伝えします。



●映画上映会

『お終活』

熟春！人生、百年時代の過ごし方』

「熟年の青春=熟春」を明るく迎えるために…
笑って、泣けて、役に立つヒューマンコメディ。



人生、いつ
整理する!?

お終活

熟春！人生、百年時代の過ごし方

水野勝
剛力彩芽 松下由樹
藤吉久美子 大島さと子 増子悦文江
神田吉彦 佐々木みゆ 小林綾子 笠原次郎
大和田伸也 石丸謙二郎 金田明夫
西村まさ彦 石橋蓮司
高橋淳子
橋爪功

お問い合わせ先

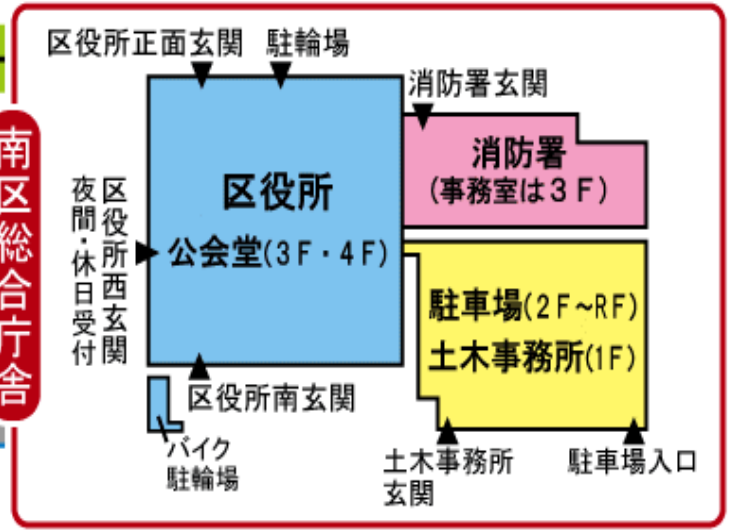
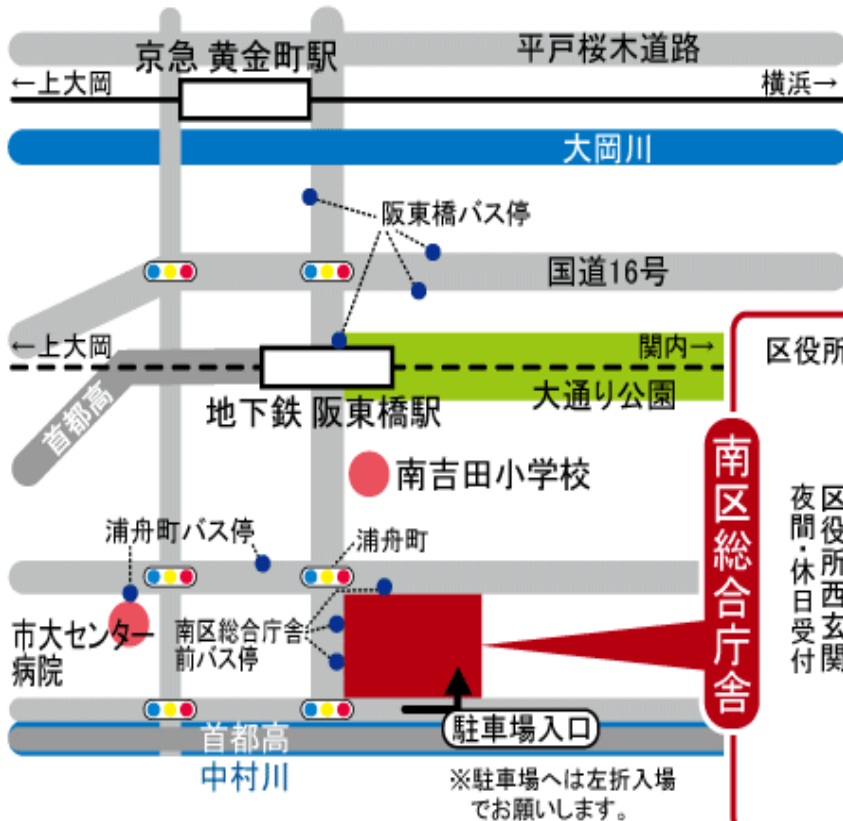
南区高齢・障害支援課

高齢者支援担当 (権利擁護事業担当)

電話 045-341-1139 FAX 045-341-1144



アクセス情報



市営地下鉄	市営地下鉄「阪東橋」駅（1B出口）徒歩約8分
京浜急行	京急線「黄金町」駅 徒歩約14分
バス	「南区総合庁舎前」 徒歩すぐ
	<ul style="list-style-type: none"> 横浜市営バス：199系統／相鉄バス：旭4系統 ／神奈川中央交通バス：戸45系統 (いずれも平日の開庁時間中停車、1時間に1本程度) 横浜市営バス：158系統／京急バス：110系統 (いずれも磯子・滝頭方面行きのみ)
	「浦舟町」徒歩 約2分
	<ul style="list-style-type: none"> 横浜市営バス：68系統、102系統、158系統 ／京急バス：110系統
	「阪東橋」 徒歩約10分
	<ul style="list-style-type: none"> 横浜市営バス：2系統、32系統、79系統、113系統 ／相鉄バス：旭4系統 ／神奈川中央交通バス：横43系統、横44系統、 港61系統、船20系統

- ※ 駐車場の数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- ※ お車で越しの場合、区役所の駐車場は有料です。障害者手帳をお持ちの方は、利用時間無料になりますので、会場にて手帳をご提示ください。

Let's 定年後夫婦の楽しい過ごし方!!

離婚秒読みの金婚熟年夫婦を救ったのは...
なんと“お終活”だった!?

主演として、俳優の青年・菅野涼太を演じるのは、名古屋発のエンターテインメント集団BOYS AND MENのリーダー・水野勝。夫の定年後、すれ違いが続く大原真一と小宮子夫妻には名優・橋爪功と高畑淳子。熟年夫婦の素手な喧嘩やユーモアかつコミカルなやりとりには、あるあるとうなずき、時に笑い、涙がにじむ... またひょんなことから菅野と出会い、同僚の「お終活」の助けになる大原家の長女・亜矢には、権力影身・菅野の上司で一般警察ディレクター・橋井俊には松下由樹、菅野の父親役に西村まさ彦、真一の元同僚役に石橋陽希など豪華キャストが総出演!

主観役には財津和夫デビュー60年目の映画初のセルフカバー「切手のないおくりもの」、挿入歌にはチューリップの名曲「青春の影」、また劇中では「虹とスニーカーの頃」「心の旅」の2曲もカバーされ、往年の名曲が本舞台を彩る。
(上映時間: 113分)

夫婦っていいなあ。夫を“後”にしてくれる。そんな映画。—— 黒川伊保子
© 2022 定年夫婦のいっせいでん (全著作権)

お元気で21健診

年に1回は受診！ フレイル対策に取り組みましょう！

区役所会場は、希望者には**物忘れ度チェック**もお受けいただけます！



開眼片足立ち



握力



5m歩行

タッチパネル
で簡単！



受診者全員に
歯ブラシプレゼント



問診 + 3つの体力測定 + **物忘れ度チェック** (希望者のみ) + 結果説明

会場	日程	時間	定員	申込開始日
南区役所 (1階多目的 ホール)	6月29日(木) 終了しました	10時～11時	30人	5月11日(木) 9時から
	10月10日(火) 終了しました	14時～15時	30人	9月11日(月) 9時から

問診 + 3つの体力測定 + 結果説明

会場	日程	時間	定員	申込開始日
六ツ川1丁目 コミュニティハウス	9月29日(金) 終了しました	14時～15時	30人	8月14日(月) 9時から
大岡地区センター	11月30日(木)	10時～11時	30人	10月11日(水) 9時から

対象 おおむね65歳以上の方

申込 会場毎、事前申し込み制
(受付時間を分散して実施)

主催・問合せ 南区役所 高齢・障害支援課 電話 341-1140 FAX 341-1144