

生活支援コーディネーターからのお知らせ① スマホ相談会を開催しました！



9月11日（木）、栄区ICT事業である「スマホ相談会」を開催しました。スマホのちょっとしたことを知りたい参加者と学生ボランティアのマンツーマンでの相談会は昨年度も好評で、今回も早々に満員となりました。

この相談会の目的は、①疑問点を解決し、スマホが生活を豊かにするツールのひとつとなること、②異世代間コミュニケーションの2つにあります。実際、学生ボランティアの方たちが、身乗り出し質問に答える様子は、微笑ましくもあり、頼もしくもありました。

また、今回初めて参加者、学生ボランティア別に「交流スペース」を設けました。自身の相談時間の終了後に、お茶を飲みながらおしゃべりできるスペースです。初めて会った参加者同士、話しが弾む様子も見られ、ケアプラザの“つなげる”という役割を改めて実感しました。



生活支援コーディネーターからのお知らせ② 防災には“つながりづくり”も大切



9月23日（火）、地域交流部門との共催事業「災害対応カードゲーム クロスロード」を行いました。「クロスロード」とは、災害対応時のジレンマを模擬体験し、短時間で判断し、その理由を話すカードゲームです。「正解」はありません。

大地震発生のおそれが言われて久しい昨今、「防災を学ぶこと」を第一の目的にしながら、「地域の多様性を知る」ことも大切な目的として実施しました。8つの問題が続く中、自分とは異なる判断とその理由に耳を傾け、年齢や状況による様々な考えに触れることができたのではないかと思います。小学生や高校生の参加者にとっては、地域の大人たちの前で自分の考えを話し、それが大切な考え方の一つだと認められるのは素晴らしい体験だと思います。

町内会やグループなどで「クロスロード」を体験してみませんか！

◆◆◆ 空調設備工事のお知らせ ◆◆◆

このたび中野地域ケアプラザでは空調設備の更新工事を行うこととなりました。工事期間中は、車両の通行や騒音の発生に加え、空調（暖房）がご利用いただけなくなり、ご不便・ご迷惑をおかけしますが、皆様の安全を第一に考え、関係者一同努めてまいります。何卒ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

期間：平成7年11月3日から平成8年1月31日

時間：9:00～18:00 ※音の出る作業は～17:00

安全
第一



送迎ドライバー募集中

デイサービスでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎！！詳細は、お気軽に採用担当（富永）までお問い合わせください。

ボランティアさんも大募集

ボランティアさんも大募集しています！デイサービスでドライバーがけや食器洗いなどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！



杜からの風

栄区連会承認 第388号
発行日：2025年11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：横浜市中野町400-2
Email：nakano@le-pli.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

作って学ぼう 栄養のお話

栄養の大切さを確認し、簡単な調理も学べる講座です。

日時	11/11（火）13:00～15:00
定員	30名（申込制）
会費	500円
講師	中村 眞樹子 氏（小田原短期大学）
持ち物	飲物・エプロン・マスク・三角巾

ふれあいの会

「ふれあいの会」とは、レクリエーションを楽しみながら地域の方々との交流を目的とした長寿講座です。

日時	11/14（金） 輪投げ 12/12（金） 歌声喫茶 各回13:00～15:00
会費	申込制 11/14 無料 12/12 100円



人生の安心設計 ～未来を守る終活講座～

中面に詳しいお知らせを掲載していますので、どうぞご覧ください。全回14:00～15:30です。

日時	①11/8（土） 民事信託って何？ ～財産の安心管理～ 講師：横浜信用金庫 社会保険労務士 岡 剛 氏
	②12/20（土） 後見人制度・死後事務 講師：行政書士 乾 諭 氏
	③1/20（火） 私と家族の100年ライフ 講師：あうるシニアライフサポート カウンセラー 廣瀬 美智代 氏
定員	各40名（申込制・無料）

なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や悩み事など、介護者同士でお話しましょう。

日時	11/15（土）13:30～15:30 1/17（土）13:30～15:30
定員	12名（申込制・無料）
講師	認知症のひとと家族の会 世話人 村井 キヌエ 氏



おうちヨガ

おうちでも出来る、中高年のための健康体力づくりかんたんヨガです。

日時	1/30（金）13:00～14:30
定員	25名（申込制・無料）
講師	植竹 京子 氏
持ち物	上履き・タオル・飲物 体操のできる服装



権利擁護相談会

日常生活でのお困りごとを司法書士に相談してみませんか？一組30分の個別相談会です。

日時	2/7（土） 13:00～15:00
定員	4組（申込制・無料）
講師	司法書士 新保 善浩 氏



会場：全て中野地域ケアプラザ

2025年12月29日（月）～2026年1月3日（土）
施設が閉館となります。

チームオレンジ事業の報告 第6弾

第2回『認サポふれんず』



「認知症になっても住みやすい街づくり」を目指して5月に発足した認サポふれんずの第2回集会を行いました。認サポふれんずのメンバーがデザインした**ロバ隊長のオリジナル缶バッジ**がついに完成しました。今後認知症サポーター養成講座を受講された方に配布していきます！

「願いの樹」と「叶える樹」から見えてきた、地域のこれから

7月に行われた集会では、認知症のご本人やご家族の声を集めて作成した「願いの樹」と、認サポふれんずで作成した「叶える樹」の内容をもとに、地域で何ができるかを話し合いました。集まった声を整理すると、次の3つのテーマが見えてきました。

- ・家族支援（見守り、休息、話を聞く場の提供など）
- ・本人も一緒にできる活動（認知症カフェなど、参加型の場づくり）
- ・認知症の理解（対応方法や体験談を通じた学び）

この中でも、「本人も参加できるカフェを作りたい」、「認知症の理解を深めたい」という声が多く寄せられました。そこで、まずは地域の認知症理解を深める活動に取り組むことを決め、その第一歩として、認知症サポーター養成講座の内容を見直すことになりました。

現在の講座は「内容がよく分からなかった」という声もあり、次回の集会では、キャラバンメイトによる模擬講座を実施し、分かりにくい部分をメンバーみんなで話し合いながら、より分かりやすい資料づくりを進めていきます。

そして、年明けから新しい資料を使って、地域での養成講座を開催予定です。今回の集会では、認知症のご家族を介護された方のお話を直接聞く時間も設けました。「家族だと優しくできない時もあるよね」「何回も同じこと聞かれて困るよね」といった率直な声が飛び交い、和やかな雰囲気の中で、介護の現実に触れる貴重な時間となりました。介護経験のない方からは「当事者の話を聞く機会は少ないので、とても勉強になった」との感想もあり、今後はこうした介護者の声も養成講座に取り入れていく予定です。



ロバ隊長のオリジナル缶バッジ

地域包括支援センターからのお知らせ①

栄区版エンディングノート「ライフノート」が大幅リニューアル！



これまで栄区では、「シニアライフノート」を無料で配布してきました。このノートは、自分の歩みや思い、今後の希望を整理し、家族や周囲に伝えるためのツールとして活用されています。今年度、そのノートが「ライフノート」としてリニューアル！見やすく分かりやすいデザインに改訂し、文字も読みやすくなりました。

さらに、重要なポイントにはマスコットキャラクター「タッチーくん」が登場！タッチーくんの目印があるところは、ぜひご注目ください。



地域包括支援センターからのお知らせ②

全3回！人生の安心設計 未来を守る終活講座



★第1回 11/8（土）民事信託って何？～財産の安心管理～

「民事信託」は、「家族信託」とも言います。信頼できる家族や知人に財産の管理を託す新しい方法を分かりやすく伝授します。

★第2回 12/20（土）後見人制度・死後事務

認知症などで判断能力が不十分になったときの「後見人制度」、そして、亡くなった後の手続きや事務をどうするかを考える「死後事務」。誰が、どのように、何をしてくれるのか？知っておくだけで大きな安心につながります。

★第3回 1/20（火）私と家族の100年ライフ

「自分らしい生き方と最期」「家族との対話」「ライフノート」などをテーマに、これからの暮らしを一緒に考えます。



地域包括支援センターからのお知らせ③

心も体も元気に、実りの秋を楽しみましょう



- 体を動かす「**運動の秋**」…涼しい季節は散歩や運動にぴったり。公園の紅葉を眺めながらのウォーキング、落葉掃きも立派な運動です。
- 旬を味わう「**食欲の秋**」…さつまいも、きのこ、柿など栄養満点の秋の味覚、温かい汁物で体を冷やさない工夫を。ビタミンD(さんま・きのこ)で骨と筋肉を丈夫に。
- 仲間と楽しむ「**交流の秋**」…秋祭りや文化祭、地域のサークル活動に参加、季節の歌や俳句づくりで心もリフレッシュ！笑い合うことが最高の健康法です。
- 心と体を整える「**健康の秋**」…朝夕の冷えに注意し、衣服で体温調整、読書や趣味で脳を活性化、インフルエンザ予防接種や健康チェックを忘れずに。

