

地域包括支援センターたより

5回シリーズ開催

元気づくり教室のご案内

各回ごとの
申込制

管理栄養士さんのお話を聞こう！

シリーズ
3回目

日 時：10月17日（火）10時～11時30分

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容：栄養・食事のお話 定員：25名（先着順）

対象者：南区在住の概ね65歳以上の方。ケアプラザまで歩いて来れる方。

持ち物：上履き、飲み物

参加費無料



講座の問合せ・申込み先は 地域包括支援センター 電話：730-5080

お元気で21健診のお知らせ

お元気で21健診（介護予防健診）を開催します。直接会場へお越し下さい。

日 時：9月29日（金）10時～11時30分

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール 他

持ち物：うわばき・飲み物・動きやすい服装でお越し下さい。

参加費無料



老後の備え講座

相続・遺言について

司法書士会から講師を招き、相続・遺言について講義をしていただきます。また、南区オリジナルエンディングノートの配布と使い方についての説明もさせていただきます。



日 時：12月2日（土）13時～15時

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：地域にお住まいの方、介護保険事業所 等



※講座終了後に無料個別相談会（1組20分程度）を実施します。

予約制となりますので、ご希望の方は講座申し込みの際にお申し出ください。

講座の問合せ・申込み先は 地域包括支援センター 電話：730-5080

睦地域ケアプラザで活動されている貸館登録団体

サークル紹介

今回は

睦うたクラブ です！



自主事業「歌ってリフレッシュ」から1年で自主化し、約6年間活動をしています。毎月懐かしい曲から最近話題の曲まで様々なジャンルを歌い、星先生の楽しいお話で笑顔が絶えないサークルです。歌が好きな人、興味のある方は見学にいらしてください。お仲間募集中です！



活動日：原則毎月第4月曜日

時 間：10時～11時30分

参加費：500円 持ち物：飲み物

お問い合わせは 睦地域ケアプラザ
地域活動交流 730-5151 まで

地域の催しをご紹介します！

ソーメン流しを開催！

8月5日(土)睦町公園で開催されました。
暑い中、多くの子供達が参加していました。



主催：堀睦老人クラブ連合会

またふれあいサロンにお邪魔してきました！

7月27日(木)蒔田コミュニティハウスで開催。
ケアプラザ職員が「熱中症講座」とレクリエーション支援で伺ってきました。



主催：蒔田地区社会福祉協議会

第6回 みんなでチャレンジ

8月6日(日)睦地域ケアプラザで100名の方が
プラパン、アイシングクッキー、カード作り、輪
投げ、けん玉などにチャレンジしました。



主催：堀睦地区社会福祉協議会

第5回 蒔田中学校と地域の皆さんとの交流会

7月30日(日)蒔田コミュニティハウスで開催。
茶道部の茶の湯体験、将棋部の中学生と地
域の方の交流が行われました。



主催：蒔田地区社会福祉協議会

9月1日は防災の日 《災害に備える防災ミニ知識》



「特別避難場所」ってご存知ですか？

「特別避難場所」は地域ケアプラザのほか、南区内では特別養護老人ホーム、障害者地域活動ホーム、地区センターなど26箇所が指定され、在宅要援護者のための二次的避難場所です。地域防災拠点とは何が違うのか。今回は「特別避難場所」について解説します。

特別避難場所は、何か特別なことをしてくれるの？



……特別避難場所は区からの要請により開所します。その後、在宅要援護者などを受け入れします。地域防災拠点（体育館）での集団生活に適應出来ない、特別な配慮が必要とする要援護者のための避難場所です。

在宅要援護者は、どのような人を言うの？



……在宅要援護者とは、寝たきりや認知症の方、65歳以上の一人暮らしの方、障がいをお持ちの方、支援の必要な乳幼児や負傷者などです。

私は特別避難場所に行ってはいけないの？



……受け入れ人数に限度があり、在宅要援護者に該当しない方は避難出来ません。ただし家族が該当者の場合、一緒に避難出来る可能性もあります。地域防災拠点へ行くことが困難な方は、日頃から近所の人に声をかけてみましょう。

地域活動交流事業からのお知らせ

自主事業のお知らせ

定期開催事業のご案内

講座名	日時	対象	参加費	定員
むつみ歌声ひろば	9/7、10/5 14時～16時	全ての方	無料	30名 (受付中)
いきいきシニア塾 (体操・音楽療法)	9/12、10/10 13時30分～14時45分	60歳以上の方	無料	25名 (受付中)
男性の料理教室	9/7、10/5 10時～13時	60歳以上の方	1回 500円	8名 (受付中)
子育て広場	9/18、10/16 10時～11時30分	子育て中の 養育者と子供	無料	25名 直接お越しください
子育て広場 フリースペース	9/9、10/14 10時～14時	子育て中の 養育者と子供	無料	直接お越しください
囲碁クラブ	毎週木曜日 12時30分～14時30分	全ての方	無料	直接お越しください
らくらく脳トレ講座	11/16 10時30分～11時45分	50歳以上の方	無料	25名 (受付中)
むつみ健康麻雀	9/3、10/8、11/5 13時～16時	60歳以上の方	無料	12名 (受付中)
レインボーキッズ (知的・発達障がいを持つ お子さんのダンス)	9/2、9/16、 10/7、10/21 10時30分～11時30分	5歳～小学生 と保護者	1回 100円	9名 (申込時面談あり)

原則、南区在住の方を優先とさせていただきます。詳細については、ケアプラザに置いてあるチラシをご覧ください。地域活動交流までお問い合わせください。

講座に関する問合せ・申込み先 地域活動交流 730-5151

睦地域ケアプラザのホームページが新しくなりました！

7月より睦地域ケアプラザのホームページが新しくなりました。

貸館の予約受付状況を定期的に更新します。「睦通信」は発行日に合わせて掲載いたしますので、ぜひご覧ください。睦地域ケアプラザ→ <http://www.yui-yui.net/cp/>

ブログを始めました！

ブログを開設しました。イベント情報や最新情報、ケアプラザの様子を発信しています。

