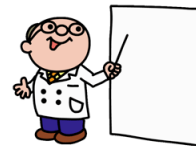


地域包括支援センターたより

お医者さんの話を聞こう！ 神経難病について学ぼう！

当ケアプラザ協力医による講座です。今回は神経難病について分かりやすくお話しさせていただきます。お気軽にご参加ください。

日時：平成31年2月19日（火） 13時30分～14時30分
場所：睦地域ケアプラザ 地域ケアルーム
講師：下田医院 中村 俊彦 先生（睦地域ケアプラザ協力医）
参加費：無料



*どなたでも参加は自由です。電話または来所にてお申込みください。
地域包括支援センター 電話：730-5080

介護予防で健康長寿 腰痛を防ごう！ 参加者募集中！

国民病といえる腰痛は、無理のない作業方法や姿勢が大切です。筋肉を維持・補強して快適な毎日を過ごせるよう、知識やケア方法を学びましょう。

日時：平成31年1月29日（火） 13時30分～15時30分
場所：蒔田コミュニティハウス（南区宿町3-57-1）
講師：理学療法士 齋藤 毅浩 氏
医療法人 佐藤病院 リハビリテーション科
さとう病院訪問看護ステーション



参加費無料
定員35名
（先着順）

- *午後1時受付開始です。
- *当日、講師にご質問を希望される方は、事前に質問内容をご連絡ください。
- *動きやすい服装・靴でご参加ください。簡単な移動能力のチェックを行います。

【お申込み先・お問合せ先】 地域包括支援センター 電話：730-5080

元気づくりステーション

金曜クラブの活動報告

元気づくりステーションとは身近な地域で参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループです。市民の皆さまと横浜市が協働した活動です。



11月23日
運動療法士の高垣先生を講師にお迎えし、コグニサイズを行い、飾り巻きずしをつくりました。

- *活動内容
第2金曜日：3B体操（参加費300円）
第4金曜日：歌・体操・コグニサイズ等
- *場所 睦地域ケアプラザ 多目的ホール
参加ご希望の方は 730-5080まで



可愛い
サンタクロース
寿司の完成♪

新任の挨拶



介護予防プランナー
石田 ゆかり

10月から地域包括支援センターの介護予防プランナーとして勤務しております。介護保険の支援を要する皆様が「安心していきいきと地域で生活できるように」「住み慣れた地域でいつまでもご自身らしく生活できるように」介護予防ケアプランを作成させていただければと思っています。よろしく申し上げます。

地域の催しをご紹介します！

✧ 手作りデコカップケーキ教室を開催しました！ ✧

蒔田地区

11月24日（土）蒔田コミュニティハウスで開催。今回は初の試みとして、宿町にある障がい者作業所「サザンワーク」の職員さんも一緒に行われました。年長さんから小学生のお子さん達が集中して取り組み、それぞれ個性のある可愛いデコカップケーキが完成しました。



主催：蒔田地区社会福祉協議会
共催：蒔田連合こども会 協賛：睦地域ケアプラザ

蒔田ふれあいフェスタのご案内

「和」をテーマに子どもも大人も見て、作って、食べる楽しいイベントを開催します。お楽しみに！

■日時 2月24日（日）
10時～15時
■場所 蒔田コミュニティハウス

主催：蒔田地区社会福祉協議会
後援：蒔田連合町内会
協賛：睦地域ケアプラザ



暮らし広がれ堀睦まつりのご報告



11月11日（日）晴天に恵まれ、多くの方にお越しいただき、ありがとうございました。ボランティアでご協力してくださった皆様、近隣にお住まいの皆様、心から御礼申し上げます。



共進中学校吹奏楽部演奏



わいわい食堂フリーマーケット



模擬店の販売



コイイチ工作コーナー



趣味の作品展



健康測定会

■共催
堀睦地区社会福祉協議会
睦地域ケアプラザ
睦ハイム
■協力
堀ノ内睦町連合町内会

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

コンペイトウキッズ

です

未就学～小学校低学年の発達障がいのあるお子さんと保護者の方が参加しています。子育てに疲れた時や、すぐに知りたい情報がある時、お子さんを安心して遊ばせたい時に、気軽に立ち寄れる親子サークルです。内容はお遊び会、季節のイベントなど。登録は不要、自由に参加出来ます。

活動日：月1回 土曜日または日曜日 9時30分～12時

お問い合わせは・・・

睦地域ケアプラザ 地域活動交流 730-5151

「コンペイトウキッズ」のホームページもご覧ください。



地域活動交流事業からのお知らせ



いきいきシニア塾

参加費無料

運動習慣のない方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。体を動かしてリフレッシュしませんか？

日時：1月8日（火）、2月12日（火）13時30分～14時45分
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：南区在住で60歳以上の方
内容：1月は健康体操、2月は音楽療法
持ち物：室内用運動靴、長タオル、飲み物、運動しやすい服装
定員：25名



音楽療法の様子です。
毎月内容は異なります。



子育て広場

子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり交流を図る場です。予約不要です。気軽にご参加ください。

日時：1月21日（月）
2月18日（月）10時～11時30分
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：0歳～未就園児の親子、養育者

身長・体重測定を自由にご利用出来ます



レインボーキッズ



音楽にあわせて親子でダンスや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

日程：1/19、1/26、2/2、2/16
（いずれも土曜日）
時間：10時30分～11時30分
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：知的障がい・発達障がいのある
5歳～小学生とその保護者
定員：9名 参加費：1回 100円



むつみ歌声ひろば

童謡・唱歌・叙情歌から懐かしい歌謡曲まで様々な歌をみんなで歌いましょう♪

開催日：1/24、2/28（いずれも木曜日）
時間：14時～16時
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者：南区在住の方
定員：30名 参加費：無料
持ち物：飲み物を必ずお持ちください
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

囲碁クラブ



お部屋を開放していますので、ご興味のある方はお気軽にご参加下さい。

日時：毎週木曜日 13時～15時
場所：ボランティアルーム
対象：囲碁のルールが分かる方ならどなたでも歓迎します。
参加費：無料
問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151
※初心者の方はお問合せください

講座の申込み・問い合わせは：睦地域ケアプラザ 730-5151まで

最新のイベント情報を睦地域ケアプラザホームページから見る事が出来ます。

*睦地域ケアプラザ トップページ→ <http://www.yui-yui.net/cp/>

貸館予約状況などケアプラザ最新情報を随時更新しています。

*睦地域ケアプラザ ブログ→ <http://www.yui-yui.net/cp/blog>

