

🌟🌟🌟🌟🌟 9月の休館日のご案内 🌟🌟🌟🌟🌟

9月は第4月曜日が振替休日となるため、翌日の24日(火)が休館日となります。ご利用・ご予約の際はご注意ください。

城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

9月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 ～17時 音楽市場 NEW コーヒーサロンわいわい城郷	02 ～18時 歌ってストレッチ	03 ～18時 ごほうハウス	04 ～18時 たまりBAこづくえ	05 ～21時 おやかカフェ NEW	06 ～18時 コーヒーサロン わいわい城郷	07 ～18時
08 ～17時 「オレンジ・ラン」 上映会 NEW	09 ～18時 「オレンジ・ラン」 上映会	10 ～18時 ごほうハウス 小机シネマ	11 ～21時 小机赤ちゃん会	12 ～18時 城郷ひろば ひといきカフェ	13 ～21時 介護者のつとめ 歴史探訪	14 ～18時 両親教室
15 ～17時	16 ～17時 親子リズム体操	17 ～18時 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷	18 ～18時 GOGO健康教室 しろさと放課後プラザ	19 ～21時 歌集抄を読む	20 ～18時 育てる緑	21 ～18時
22 ～17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	23 ～17時	24 休館日	25 ～21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	26 ～18時 城郷ひろば	27 ～18時	28 ～18時
29 ～17時 創立20周年式典	30	01	02	03	04	05

10月						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	01 ごほうハウス	02 向井先生講演会 たまりBAこづくえ	03	04 コーヒーサロン わいわい城郷	05 貸館利用団体説明会
06	07 歌ってストレッチ	08 ごほうハウス 小机シネマ	09 小机赤ちゃん会	10 城郷ひろば	11	12
13	14 ひなたぼっこ	15 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷	16 GoGo健康教室 しろさと放課後プラザ	17	18 育てる緑	19 行政書士相談会
20	21 親子リズム体操	22 ごほうハウス	23 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	24 城郷ひろば	25	26 NEW ほかほか広場 愛宕ハロウィン
27 ダン・ラン (男同志の昼食会)	28 休館日	29 ごほうハウス	30 しろさと放課後プラザ	31	01	02

👧👦 城郷だより

発行日：令和6年9月号 第206号
発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
TEL：045-478-1133
FAX：045-478-1155
発行責任者：宮原 多佳子

🎵🎵🎵🎵🎵🎵 親子リズム体操 🎵🎵🎵🎵🎵🎵

パパさんも大歓迎！
リズム遊びや手遊びで楽しい
時間をすごしましょう！



日時：9/16、10/21、12/16、R7年1/20、2/17
(11月を除く第3月曜日)

10:15~11:15

定員：13組
対象：概ね1歳半～3歳(たっち、あんよができるくらい)
参加費：200円/回 釣銭のないようご注意ください
申込み：8/16(金)10時～先着順
持ち物：水分補給の飲み物、バスタオル

令和6年度 ～行政書士無料巡回相談会～

今年度もコスモス成年後見サポートセンター所属の行政書士の方々のご協力により、城郷小机地域ケアプラザにて無料巡回相談を実施致します。成年後見制度、相続、遺言等、日頃の悩みをご相談されたい方は是非お申し込み下さい。

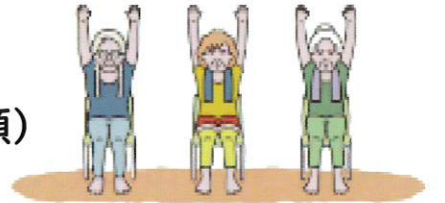
日時 令和6年10月19日(土)13:30~15:30(※1組あたり30分間)
場所 横浜市城郷小机地域ケアプラザ
申込 令和6年9月1日より随時受付。お電話または窓口まで。



🗨️ 後期 第1回 GOGO 健康教室 運動講座

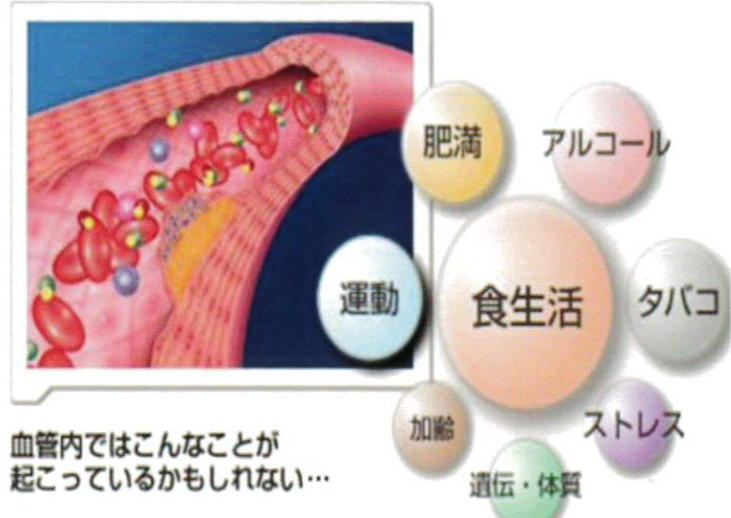
港北スポーツセンターのインストラクターの方を講師にお招きし、運動講座を行います。

日時 令和6年10月16日(水) 10時~11時30分
場所 城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者 65歳以上の方 定員 25名(先着順)
申込 9月1日より随時。お電話又は窓口まで。

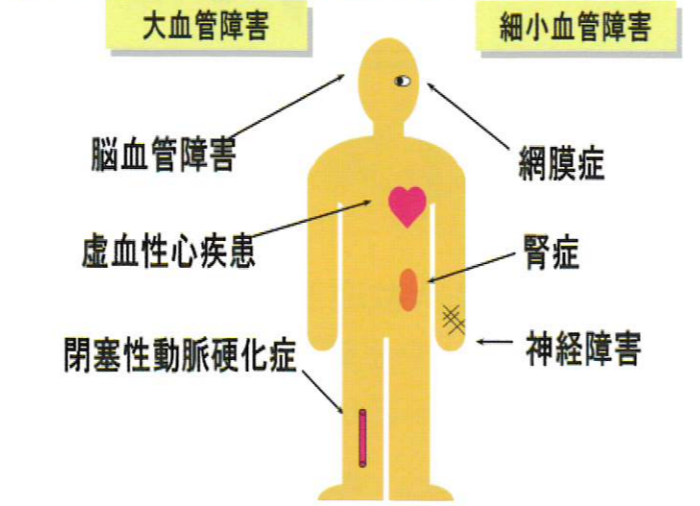


- マスクの着用は個人の判断を基本とします
- 上履きと下足入れは各自でご持参ください。
- 当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

生活習慣病と動脈硬化

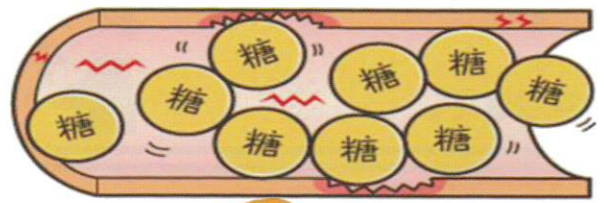


血糖が高い状態が続くと、脳・心臓・腎臓などの血管を傷めて重大な障害を起こしやすくなります



TAKE HOME MESSAGE
 糖尿病は血管障害を引き起こします。まずは糖尿病にならないよう予防し、糖尿病の疑いがあると言われたら重症化を防ぐためにも一度は心臓血管の専門である循環器専門医を受診させましょう。

- 糖尿病治療について
- **食事療法**
 適正なエネルギー量の摂取、不規則な食事を改める
 カロリーや塩分・糖分の多い、間食や夜食をやめる
 早食いやまとめ食いを避ける
 - **運動療法**
 強さ：息切れせず、汗ばお程度、「きつい」と感じない程度
 量：1回30～60分、1週間3回以上、1週間合計180分以上
 種類：歩行（いつも歩くスピードの1.5倍位）が基本
 - **薬物療法**
 飲み薬や注射薬による血糖値のコントロール

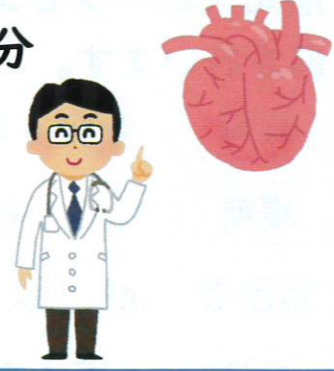


講演会

～高血圧、心臓病最前線～

協力医による生活習慣病に関する講演会となっております。ぜひ、ご参加ください。

- 【日時】 令和6年10月2日(水) 10時～11時30分
- 【会場】 城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール
- 【講師】 新横浜循環器科・内科院長 向井 済医師
- 【参加費】 無料 【定員】 20名(先着順)
- 【申込】 9月10日(火)より。お電話又は窓口まで



【申込み・お問合わせ】

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133
 受付時間：9:00～17:00
 ※9月24日(火)は休館日です。

生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター 浅井

アットホームなカフェ ☕ ホッとカフェ小机

城郷地区の素敵な活動や集いの場
 紹介コーナー

水曜ランチ
 ホッとカフェで手作りしたお弁当をご自宅まで配達しています
(城郷地区の範囲限定)

クローバー会
 地域の高齢者を対象とした、運動や脳トレなどを行うサロンを開催しています

カフェ営業の他にも、店内に障がい者施設等の作品販売やレンタルスペース、高齢者の社会参加の場となっています

居宅：ケアマネジャー

担当：川野・佐藤・藤田・保坂・田端



教えて！ケアマネさん



- Q.「介護保険負担割合証」って、最近届いたけど、どんなもの？
- A.「介護保険負担割合証」は介護認定を受けている方には、区役所から必ず届くものです。毎年前年の年収を元に、8月1日を基準に利用される方の負担割合を決定します。多くの方は1割負担となりますが、所得によっては2割、3割負担となります。例えば65歳以上のお一人世帯の目安として、年間の課税年金等所得金額を合計した収入額が、280万円未満の場合は1割負担となります。280万円以上340万円未満の場合は2割負担、340万円以上は3割負担となります。利用料金に反映されるものなので、介護保険サービスご利用の方で「介護保険負担割合証」が届いた方は、速やかに担当ケアマネジャーにご連絡をお願いいたします。

通所介護：デイサービス

担当：鈴木(管理者)、栗原、小林、松下、斉藤(生活相談員)

【開所20周年イヤー】
 当デイサービスも8/1で開所20周年を迎えることができました。地域の皆様のご支援の賜物です。本当にありがとうございます。
 開所記念の企画として、港北区を中心に活動されている落語・マジックショーのボランティアさんが来所下さり、素晴らしい芸をご披露いただきました。昼食も記念御膳で提供させていただき、ご利用者様の笑顔があふれる1日となりました(^^)

