


“だれでもどうぞ”の
図書コーナーです。

●少年と犬/馳星周
●カケラ/湊かなえ
**●おとなになるのび太たちへ
/藤子・F・不二雄**
**●お探し物は図書室まで
/青山美智子**
**●家族だから愛したんじゃなくて、
愛したのが家族だった
/岸田奈美**
**●1日10分のごほうび
NHK国際放送が選んだ日本の名作
/双葉文庫**
**●ふるさとの手帖
あなたの「ふるさと」のこと、少しだけ知ってます。
/かつお(仁科勝介)**

ほか絵本も多数 **入りました。**

やきもの あそび



**参加者
募集中!**

障がいのあるお子さんと保護者の方を
対象にした粘土遊び教室です。
作品を作りながら、おしゃべりして
ほっこりした時間を過ごしませんか？
おとなの方だけの参加もOKですよ♪

日 時：1月16日(土)
時 間：午前10時～12時
参加費：おひとり200円
定 員：8名
会 場：汲沢地域ケアプラザ

参加者募集!

mama
craft 共催

Gumi craft art

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪
 1月は **華やぐお花のフェルトコサージュ**

ぐみ★クラフトアート

- 日 時：**1/10(日)**
10:00～11:30
- 作 品：華やぐお花のフェルトコサージュ
- 講 師：田中綾子 先生
- 参加費：900円
- 定 員：先着10名
- 申込締切：1/7(木)まで
- 場 所：汲沢地域ケアプラザ



★カラー写真はHPでご覧いただけます

色が豊富でほつれたりせず
扱いやすいフェルトで
コサージュを作りましょう。
はさみの入れ方次第でお花の
バリエーションが増えます。
完成したコサージュは、胸元
やマフラー、帽子につけても♪
プレゼントにもオススメです♪

次回2月(2/7)のクラフトは **★ふわふわプチケーキ(食品サンプル)★** ふわふわしたスポンジ
ケーキに焼き色をつけたりホイップしたり、本物みたいな可愛いプチケーキを作ってみませんか？

●お問い合わせ・お申込みは **汲沢地域ケアプラザ地域係：電話 045-861-1727**

「クレストいきいき健康づくり」講座開催中!



(開催日)

7月から毎月1回 第4火曜日

※開催曜日は木曜日になる場合もあります

(内容)

1. 脳トレ体操で認知症予防しましょう
2. 人生100歳口コモ予防しましょう
3. 元気な足元フットケアしましょう
4. おいしく食べましょう
(お口の健康、食事の話)
5. 認知症のことを学びましょう
(認知症サポーター養成講座)



かいごカフェ

開催
しています!



9月は介護する方も元気であるために、運動指導員の掛け声のもとみんなで「リフレッシュ体操」を行いました。2と3と5の倍数で手を叩きながらの運動を笑いながらも真剣に取り組み、最後はリラックスタイムで心を落ち着けました。

10月は「作ってみよう!!みんなで作ろう」と題して紙マスクとマスクホルダーを作りました。同じ材料からそれぞれの個性の光る素敵な作品が出来上がりました。



<今後の予定>

12月11日(金)「ミニコンサート」

♪ギターアンサンブルによる名曲の数々をお楽しみください。

2月12日(金)「終活について考えてみましょう」

※いずれも時間は13時30分~15時です。

▷介護をされている方や、介護されていた方のご参加お待ちしております!

予約の必要はありませんので気軽にご参加ください。



高齢者福祉センター「あなたの声」

高齢者福祉センターをより良いものにしていくために、皆さまからの要望・提案・苦情その他なんでもご記入の上「あなたの声」の箱までどうぞ。箱は1階正面玄関ホールと廊下、2階3階エレベーターホールの4カ所にあります。お気軽にご意見をぜひお寄せ下さい。



■ 汲沢地域ケアプラザ 12月の予定

★印のプログラムは申込みが終了しています

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	毎週水曜日	10:00~11:30 10組程度	陶芸教室★	5日(土) 12日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	11日(金)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	21日(月)	13:30~15:00
やきもの遊び	お休み		ブレママブチママ集まれ	23日(水)	13:00~14:30
どれみの森のお友達★	7日(月)	10:00~11:00~	ぐみカフェケアプラザ 店	お休み	

三宅院長の健康相談 無料

日時：12月8日(火)・12月22日(火)
いずれも13時00分~13時30分
日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前にご連絡ください。

ミニギャラリー

12月1日(火) 午後~12月15日(火) 午前
「遊び川柳」展 ぐみざわ倶楽部参加者様
12月16日(水) 午後~1月15日(金) 午前
「十二支・干支 水墨画」展 馬場 芳宏様

開始・終了日は、都合により変更することがありますので、予めご了承ください。

図書コーナー

どなたでもご利用できる図書コーナーです。
戸塚図書館の本500冊、
蔵書も3000冊以上あります。
★貸出には登録が必要です
★詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。



10月にご寄付を頂いた方

宇田川亨様、喜岡愛子様
しらゆり園 家族の会様
ありがとうございます。
ご利用の皆様の為に有効に使わせて頂きます。

ボランティアさん随時受け付け中!

下記の連絡先までご連絡下さい。ご連絡お待ちしております! 担当：地域係(金子、山田)



今年も花壇の皇
帝ダリアが綺麗
に咲きました!

■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

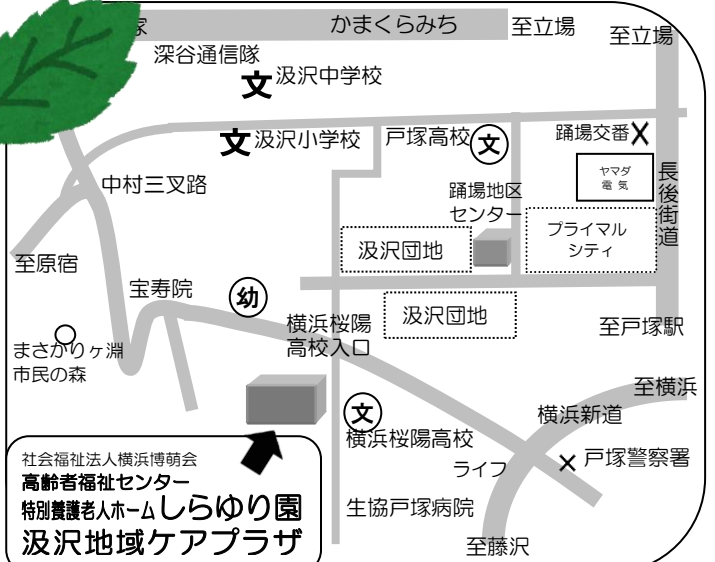
電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」

●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスター④番より
汲沢経由立場カミル行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

しらゆり園だより ～お寿司パーティー～



お寿司

「へいお待ち！」



職人さんをお呼びして毎年恒例のお寿司パーティを開催しました。目の前で握られるお寿司に、皆様「おかわり」と大満足のご様子でした。

ほほえみステーションだより

師走に入り、寒さがこたえる季節となりました。寒暖差は体調の変化をもたらす原因になりやすく、特に入浴では室温の違いから血圧が大きく変動し脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因にもなっています。今回は入浴の時に気を付けるべきポイントをまとめたので参考にしてください。

【入浴前の注意点】

- ① 体温測定、血圧測定→ 体温や血圧が高かったら入浴は控えましょう
- ② 水分補給→ 入浴中は汗をかくので、入る前に補給する。
- ③ 脱衣所の室温を温かくして寒暖差を少なくする
- ④ 石鹸、シャンプーなどの備品の確認や、着替え、タオルなど準備をしておく
- ⑤ シャワーチェアや床にかけ湯を行い、浴室を温めておく



【入浴中の注意点】

- ① シャワーやお風呂の温度を手で確認し、足元から温めて体への負担を軽くする
- ② 床に泡が残っていると滑りやすいので常に洗い流す
- ③ 浴槽や椅子から立ち上がる時は立ち眩みを起こしやすいので必ずどこかにつかまる



【入浴後の注意点】

- ① 水分を必ず補給してください。
- ② 少し落ち着いたところで血圧を測って問題がないか確認してください
上記の事に出来るだけ心がけて入浴をしましょう。

デイサービスだより

行楽弁当で食欲アップ!



デイサービス利用中は『マスク』を外せない状況が続いており、不自由さを感じますが・・・そんな中でも、秋を感じながらおいしい行楽弁当を食べて♡リフレッシュ!!

ケアマネジャーだより

確定申告による医療費控除・障害者控除について

～毎年2月は確定申告の時期です(2021年は2月16日～3月15日です)～

＜医療費控除＞ 在宅で介護保険サービスを利用している方で、支払った費用の一部は所得税、市県民税の医療費控除の対象になるものがあります。対象は、①、対象月に利用した医療系サービス。②、①のサービスと併せてケアプランに基づいた福祉系サービス(対象外のサービスもあります)の利用料は対象になります。その他、医療費(診療や薬代)、通院時の交通費等、1年分の合算が一定額を超えれば対象になります。

＜障害者控除＞ 65歳以上の方で寝たきりや身体障害者に準ずると福祉保健センター長が認定した場合は、「障害者控除対象者認定証」が発行されます。障害者控除、特別障害者控除、同居特別障害者控除とあります。詳しくは担当のケアマネジャーへご相談ください。

ケアプランのご相談は 汲沢地域ケアプラザ：電話 045-861-1727 まで