

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

Gumi craft art

ぐみ★クラフトアート

mama
craft 共催

2月は ファブリックデコのティッシュケース

針や糸を使わずにお好みの布で
ケースを変身させる「ファブリックデコ」。
ハンドメイドが苦手という方にこそ
楽しんでいただきたいクラフトです♪



- 日時 **2/13(日)** *写真はイメージです
10:00~12:00
- 参加費 1000円 ●申込 1/4~2/3まで
- 定員 先着10名 *小学2年生までは保護者同伴
- 講師 田中綾子先生 ●場所 汲沢地域ケアプラザ
- 持ち物: 上履き、あれば布切りばさみ、えんぴつ

次回3/13は「よくばりイースターパフェ」
アイスのうさぎや、イースターの卵を粘土で作って
飾りつけ☆春にぴったりのメモスタンド付きパフェ
です(食品サンプル)。 *申込は2/1~

募集中 Mama's Relax Club

ママのリラックスクラブ

～おしゃべり会～ **無料**

- 日時: **2/15(火)、21(月)**
いずれも10:30~11:30
- 人数: 未就園児の親子 先着各4組程度
*事前予約制です。
- 内容: お子さんを遊ばせながらたまには
ママどうしてゆっくりおしゃべりしましょう。
- お話の聞き役: 矢野令子さん
(当ケアプラザ子育て支援協力、保育士)
- 持ち物: 飲み物、上履き(スリッパなど)
- 会場: 汲沢地域ケアプラザ 多目的ホール

みんなあつまれ パパとあそぼう

父親育児
支援講座

日時: **1/22(土)**10:30~12:00
○絵本読み聞かせ講座、パパの子育てほか

日時: **1/30(日)**10:30~12:00
○からだを使った遊び、パートナーシップ他

対象: パパとお子さん。ママもOKです。
人数: 各 先着8~10組程度 *要申込
持ち物: 上履き、汗拭き、お子さんの飲み物
講師: 全日本育児普及協会認定講師
参加費: 無料

募集中

参加者募集! **はじめて赤ちゃんを迎えるための** (当ケアプラザで開催)

赤ちゃんお世話体験会



- 日時: **2/19(土)**13:30~15:00
- 内容: 沐浴体験、お世話のポイント、先輩パピママとの交流会
- 対象: はじめて赤ちゃんを迎えるママとパパ
(妊娠6か月以降の方) **先着 8組**
- 参加費: 無料 ■持ち物: 上履き(スリッパ等)
- 申込: こくち一歩(右のQRコード)にて申込→



主催: とつとの芽 協力: 区役所 *申込は1/4(火)19時~

汲沢地区連合町内会主催 / 汲沢地区社会福祉協議会 汲沢地域ケアプラザ共催事業

11月23日(祝)「汲沢地区健康ウォークラリー」が開催されました!

当日は秋晴れが広がる中、100名を超える住民の皆さんに参加して頂き開催することが出来ました。緊急事態宣言が解除され新規感染者数も減少していたこと、そして屋外を少人数で歩く活動だったことから開催に至りました。参加された皆さんは汲沢地区内の4か所をそれぞれ出発し、定められたチェックポイントを巡り、ゴール地点であるケアプラザに向かいました。コロナ禍で外出やイベント等に参加する機会が減っていた中で、身近な地域で開催された今回の「ウォークラリー」は皆さん久しぶりに充実した時間になったのではないのでしょうか。



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

お片付け講座を 開催いたしました



11月26日お片付けコンシェルジュの鈴木まゆみ氏にご登壇いただき「お片付け講座」を開催いたしました。最初にチェック表を用いて達人、収納上手、苦手など自分のタイプを知ることから始めました。片付けに必要な気力・体力・判断力は年齢とともに低下していく。一方物の量は増えていくこと。片付けを成功させる3ステップは整理→収納→整頓の順。どこの家庭にもあるアイテム（衣類・書類・写真・紙袋など）の具体的な手放し方のコツについて説明がありました。



後半はエンディングノートの活用、片付けで生まれたスペースに防災備蓄品を備えられるようローリングストック法の説明がありました。参加の方から「整理のコツがわかりやすかった。」「本腰を入れて片付けたい。」といった意見も寄せられ、やる気が湧く講座となりました。

包括支援センターでは皆様から寄せられたアンケートをもとにこれからも役に立つ講座を開催して参ります。当日は多くの方のご参加ありがとうございました。

戸塚区版エンディングノートのご紹介

エンディングノートは自身のライフプランを考えるノートです。これからどうしていくのかを、ご自分で決めることは大切です。ご自身の暮らしを考えるきっかけとしてぜひご活用下さい。エンディングノートは戸塚区役所窓口、汲沢地域ケアプラザでお渡ししています。



特殊詐欺に注意

戸塚区内で特殊詐欺の被害が多発しています。自治体、税務署などの職員を名乗り、「医療費過払い金の返還を受け取れる」という内容の電話をかけて来ます。

不審な電話がかかってきたら迷わず
110番！
家族や友人にも相談しましょう。
(戸塚警察署 生活安全課より)



●お問合せ・お申し込みは

汲沢地域ケアプラザ地域包括支援センター：電話 045-861-5463

■ 汲沢地域ケアプラザ 1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★	お休み	
かいごカフェ	お休み		ぐみざわ倶楽部★	17日(月)	13:30~15:00
やきもの遊び	15日(土)	10:00~12:00	ぐみクラフトアート	16日(日)	10:00~12:00
どれみの森のお友だち★	お休み		三宅先生健康相談	11日、25日(火)	13:00~13:30
ぐみカフェケアプラザ店	19日(水)	13:30~15:30			

~介護者のつとえ~

かいごカフェ

◆1月はお休みです

◆2月17日(木)

「高齢者の食事について」

時間：13時30分~15時

お問い合わせは
地域包括支援センター
電話 045-861-5463



ミニギャラリー

12月16日(木)午後~1月31日(月)午後
「来て見てさわって楽しむ折り紙」展

伊藤 幸子 様

2月1日(火)午後~2月15日(火)午後
「筆で干支の寅を描く~書初め~」展

ぐみざわ倶楽部参加者の皆さん

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。

★貸出は窓口で行っています。

★貸出は初回、登録が必要です。

詳細はお問合せ下さい。

話題の本、人気の本も入っています!

どうぞお気軽にご来館ください。



11月にご寄付を頂いた方

日吉 陽一 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。



■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

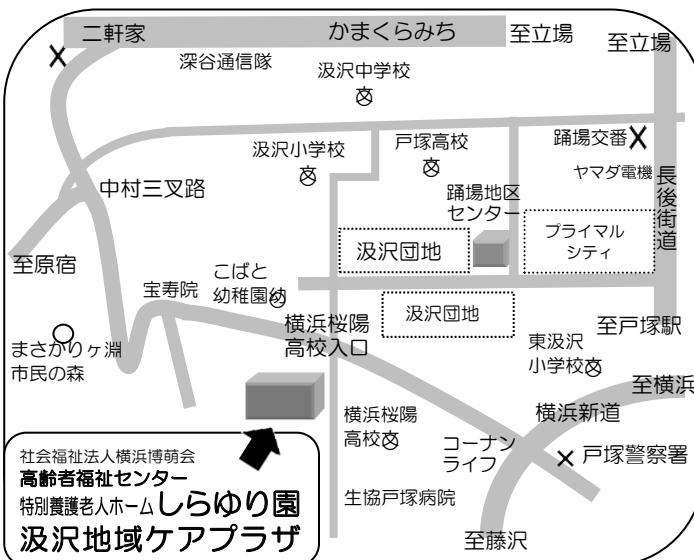
電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhokai.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://hakuhokai.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
汲沢經由立場から徒歩15分 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



11月24日に寿司パーティを開催しました。普段あまり生ものを口にする機会が少ないご利用者の皆さんは「おいしいね」「やっぱり寿司はうまいね」等と大変喜ばれていました。また、職人さんに好みのネタをリクエストしてその場で握ってもらい、何度もおかわりをされる方もいらっしゃいました。

ほほえみステーションだより

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になりました。感染症対策にご協力いただくなど、ご負担をお掛けすることもございましたが、ご利用者の皆様に支えられ無事新しい年を迎える事ができました。今年例年以上に寒くなりそうですが暖房器具は何をお使いになっていますか？ 寒さのためストーブやこたつから離れられない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで気をつけていただきたいのが暖房器具による『低温やけど』です。最初は心地よいと感じる温度でも長時間使い続けることで『低温やけど』になってしまうことが有ります。低温やけどは皮膚の奥まで及びやすいという特徴があります。外見上は狭い範囲で赤くなる程度なので軽いやけどだと思いがちですが、時間がたつにつれ、患部が硬くなり、変色してきたら皮下組織まで達してしまうこともあるので、暖房器具をつけたままの居眠りにはくれぐれもご注意下さい。

ほほえみステーションでは在宅介護が必要な方へのヘルパーによる訪問サービスや、お食事をご自宅にお届けする配食サービス等を行っています。今年もご利用者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう“ほほえみステーションのスタッフ一同”精一杯努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。



デイサービスだより

今年も笑顔でお待ちしております



1月4日より営業致します。
ぜひ見学にいらして下さい！

今年も安全運転！

ケアマネジャーだより

～ご自宅で介護サービスを必要とされている方へ～

汲沢地域ケアプラザ・居宅介護支援事業所では、
要介護認定を受けられた方のケアプラン作成を
行っております。

ご病気や体力低下、大きな怪我などにより、生活に
不自由が生じた際に、住み慣れたご自宅での生活を
続けられるよう支援いたします。

お問い合わせ：汲沢地域ケアプラザ ケアマネジャーへ

電話：045-861-1727

