

2022 夏今年も
こども も おとなも!

みんなで作りました!!



できた!
ピース!



親子で絵付け!



パパ、こども
わかる?



夏休み親子絵付け陶芸教室



今年は高校生が
ボランティア参加!



初開催☆
夕方クラフト



ボランティアの先生
たちが優しかった♡



夏休み小学生ビーズ教室

夏の!ぐみクラフトアート

GUMI CRAFT ART in SUMMER

参加者募集!



mama
craft 共催

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

10月は ミニチュアクラフト

「ハロウィン」



ブック型の小さな箱の中
にハロウィンのかぼちゃ
やろうそく、古びた本等
を作って飾ります。
大人も楽しめるハロウィン
クラフトです。



★カラーはHPで
ご覧いただけます

11月(11/3 祝)は
「ワイヤーで作る

ウェルカムリース」
どうぞお楽しみに♪

*お申込は 10/1 から

ぐみ★クラフトアート

●日時: **10/9** (日)

10:00~12:00

●作品: ミニチュアクラフト
「ハロウィン」

●講師: 下川 幸子 先生

●参加費: 1000 円

●定員: 先着 12 名
小学 2 年生までは保護者同伴

●場所: 汲沢地域ケアプラザ ●申込: 9/1~10/2 まで

●持ち物: 使い慣れたはさみ、上履き、飲み物、持ち帰り用の袋

●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

最近、やわらかい
ものばかり、選ん
で食べている

なんだか
よくむせるな

噛めないものが
増えてきたわ

～オーラルフレイルを予防しよう！～

歯とお口の健康づくり講座

歯ブラシのおみやげつき

歯とお口の健康は、身体の健康にも関わってくるといわれています。今回の講座を聞いて、いつまでも元気な歯とお口の健康づくりにぜひお役立てください。

日時：令和4年10月18日（火）

14時～15時（受付13時30分～）

●講師 戸塚区役所 福祉保健課健康づくり係
大八木 智子 氏

●共催 汲沢地区保健活動推進員会・汲沢地域ケアプラザ

●定員 先着 20名 ＊事前にお申込下さい

●持ち物 スリッパ等の上履き

●会場 汲沢地域ケアプラザ（多目的ホール）

●申込先 汲沢地域ケアプラザ 包括支援センター

☎ 045-861-5463

無料

*当講座は感染症対策を講じながら実施します。 ＊ 歯磨きの練習などはありません。
*コロナの感染状況によっては、中止になることがあります。

■ 汲沢地域ケアプラザ9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★	3日(土) 10日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	15日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	12日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち	5日(月)	10:30~12:00	プレママ・プチママ集まれ	お休み	
ぐみカフェケアプラザ店	21日(水)	13:30~15:00	ぐみクラフトアート	11日(土)	10:00~12:00

三宅院長の健康相談

日時：9月13日(火) 13時~
9月27日(火) 13時~

無料

日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前に下記へご連絡下さい。

地域包括支援センター 045-861-5463

ミニギャラリー

9月3日(土) 午前~9月29日(木) 午後

「陶芸教室作品」展

陶芸教室参加者

7月にご寄付を頂いた方

安西 喜久江 様

どうもありがとうございます。ご利用の皆様の
ために有効に使わせて頂きます。

~介護者のつとめ~ かいごカフェ



◆9月15日(木)

口腔ケア

講師を招いて話を伺います

◆10月20日(木)

懇話会

簡単なカラーセラピー体験を行います

時間：13時30分~15時

お申込み・お問合わせは

地域包括支援センター

電話 045-861-5463

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。

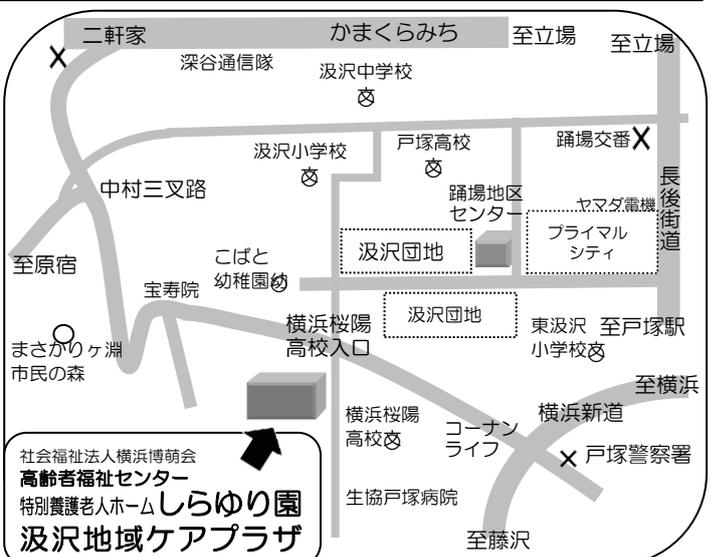
蔵書も3000冊以上あります。

★貸出は窓口で行っています。

★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。



●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
汲沢経由立場から徒歩15分 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

■ 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」

デイサービスだより

研修風景

皆様が安心してご利用頂ける様に
定期的に研修を行っています

階段昇降



緊急時の安全な移乗



～七夕に笑顔で願いを込めて～

一緒に楽しみませんか！

ケアマネジャーだより



後期高齢者医療制度の変更のお知らせ



令和4年10月から、一定以上の所得のある方の医療費の窓口負担額が変わり、現在1割負担の方が一部2割負担となります。対象は単身の場合、本人年収が200万円を超える方で、約370万人。これは後期高齢者の上位約30%にあたります。令和7年までは激変緩和措置で、外来の窓口負担の増額は月3000円までに抑えられます。（月の医療費が5万円の場合→1割の場合自己負担は5000円で、2割だと1万円となりますが、上記の措置適用で増分は5000円→3000円となり、自己負担は8000円となります）

また、今回の引き上げ対象の所得層の方は、高額療養費に外来通院のみの上限（月1万8000円）があります。2割負担となる方で高額療養費返還の口座が登録されていない方には、秋ごろに広域連合や市町村から申請書が郵送されます。

電話や訪問での申請をお願いすることは決してありませんので、変更に乗じた詐欺行為等にはくれぐれもご注意ください。

ありがとう



しらゆり園栄養課だより

かるたで
楽しく♪



楽しく“食習慣”を学ぶ「食習慣応援かるた」

生活習慣病の予防を目的に、他施設の仲間の管理栄養士と一緒に頭をひねって「食習慣応援かるた」を作りました。読み札の一部をご紹介します。
楽しみながらポイントを知って、生活習慣病予防に役立てて頂けると幸いです。

【出典】
日本人間健康栄養協会
食習慣応援かるた

お
お酒はね
適度に飲もう
生活習慣病予防



お酒は高血圧・肥満・痛風に関連します

ふ
太り過ぎ
全ての病気に
赤信号



太りすぎは高血圧・糖尿病・脂質異常症に関連します

せ
生活習慣病
世界のアクション
一にたばこ 二に食塩

減塩は世界でも生活習慣病予防のための目標です！

み
み見直そう食習慣
食事診断で
食べ方を知る



健康管理は、自分の食習慣を客観的に知ることからです！

に
日光浴
皮膚で合成
ビタミンD



食品では魚や干しいたけなどに多く含まれます

せ
ソフト
ドリンク
偏ってしまっ
食習慣



ま
守ろうよ
健康生活
三度の食事
適度な運動



ら
主食でとれる
食物繊維



麦ごはんはでんぷん質と混ぜているゆえに食物繊維の効果を発揮します

ソフトドリンクをいつも飲む習慣があると、一緒に食べるものがジャンクフードなどに偏りがちであるという研究結果があります

今年も美味しいグリーンカーテンができました！

高齢者福祉センターでは毎年、グリーンカーテンとしてゴーヤを育てています。今年も立派に育ったゴーヤは、厨房でチャンプルーや天ぷらに調理して、ご利用者様に召し上がって頂きました。

