



新米ママも、新米妊婦さんも！

参加者募集



ズレママ・ズチママ、 集まれ！

- 日 時/ 11月30日(水)、12月22日(木)
13:00~14:30 * 1回毎の申込みです。
- 内 容/ 汲沢保育園の先生による赤ちゃんとの遊び方・絵本よみ聞かせ、赤ちゃんのおもちゃや、かわいい小物作り など
- 対 象/ 10ヵ月までのお子さんのお母さん、妊娠中の方 (いずれも第1子対象)
- 申 込/ 先着8組程度
- 場 所/ 汲沢地域ケアプラザ
- 持ち物/ 上履き ■参加費/ 無料



11月は
離乳食講座

初めての子育てをがんばっているママへ

赤ちゃんのいる生活には慣れてきましたか。
“休み時間”のない子育ては、毎日大変ですよ。
初めての赤ちゃんなら、なおさらです。

“赤ちゃんのことをだれかに聞きたい”、
“ほかのママはどうしているの?”と思ったら、
赤ちゃんと一緒に遊びに来ませんか。
地域のベテランママや、保育園の先生が
あなたの話を聞いてくれますよ。



参加者募集

よこはま

汲沢地域ケアプラザで開催!

会場 または Zoomで参加

シニアボランティアポイント 登録研修会

“ボランティアって、どんなことをするの?” という方、
もう始めている方、これから始めたい方、
お気軽にお申し込みください♪

日時: **12月5日(月) 13:30~15:30**

内 容: 制度説明、ボランティアとは 等
持ち物: 介護保険証コピー、筆記用具、上履き
場 所: 汲沢地域ケアプラザ または Zoom 参加

申込締切: **11/29(火)まで**

*Zoom 参加はアプリのダウンロードができる方が対象です。
*Zoom 参加ご希望の方には、追ってメールでご連絡を差し上げます。

よこはまシニア ボランティアポイントとは?

横浜市民で65歳以上の方のボランティア活動を奨励する横浜市の制度です。
この制度に登録している施設でボランティア活動を行うとポイントがたまり、年に一度、ポイントを換金することや寄付等ができます。

ボランティア
先輩たちの
声より

ボランティアに来た時の、
みなさんの笑顔がうれしいです。

この年でも誰かの役に立つこと、
自分のやることを誰かが喜んで
くれることは何より嬉しい。

活動に来ることで毎日のリズムが
できるし、生活にハリが生まれます。

人の役に立てて、自分の健康のため
になっているので、いいことづくめ。
ボランティアができて、自分は幸せ
だなあと感じています。

●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**

人生100年時代

認知症策・安心の準備

もしもに備えて今からできる
準備と安心対策について
一緒に考えてみませんか



- 認知症の現状を知る
- 認知症になったら何が困るの？
- お金の管理はどうなるの？
- エンディングノートの活用法

エンディングノートプレゼント

令和4年11月29日(火)

10:30~12:00 (開場: 10:10)

会場: 汲沢地域ケアプラザ多目的ホール

講師: 司法書士 岡山 司氏

定員: 20名 事前に電話申込み(先着順)

※マスク着用、内履き持参をお願いします

無料

お申込み
お問合わせ

汲沢地域ケアプラザ地域包括支援センター 瀧田・柚村
電話 861-5463

高齢者福祉センターに寄せられた苦情・相談などの報告

令和4年4月~令和4年9月までの苦情・相談など3件でした

	サービス内容	職員の対応	その他	対応結果	
				解決	未解決
地域ケアプラザ	0	0	3	3	0
しらゆり園	0	0	0	0	0
ほほえみステーション	0	0	0	0	0
その他	0	0	0	0	0

【主な苦情等相談内容と対応】

- ◆ケアプラザの車が合図を出さずに曲がり、ぶつかりそうになった。
→ウインカーを忘れないようにする。
- ◆ケアプラザの車が通行の邪魔になる。
→邪魔にならないように駐車場所は特に気を付ける
- ◆ケアプラザの標識が全然見えない
→木の枝を切り落とし道路からも標識が見えやすいように致しました。

■ 汲沢地域ケアプラザ 11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	17日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	21日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち	7日(月)	10:30~12:00	プレママ・プチママ集まれ	30日(水)	13:00~14:30
ぐみカフェケアプラザ店	16日(水)	13:30~15:00	ぐみクラフトアート	3日(木)	10:00~12:00

三宅院長の健康相談

日時：11月 8日(火) 13時~
11月22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



11月3日(木) 午前~11月29日(火) 午前

「汲沢デイサービス文化祭」

ご利用者様作品展

~介護者のつとめ~ かいごカフェ



◆11月17日(木)

認知症について

◆12月15日(木)

ミニコンサート

時間：13時30分~15時

お申込み・お問い合わせは

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。



■■ 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

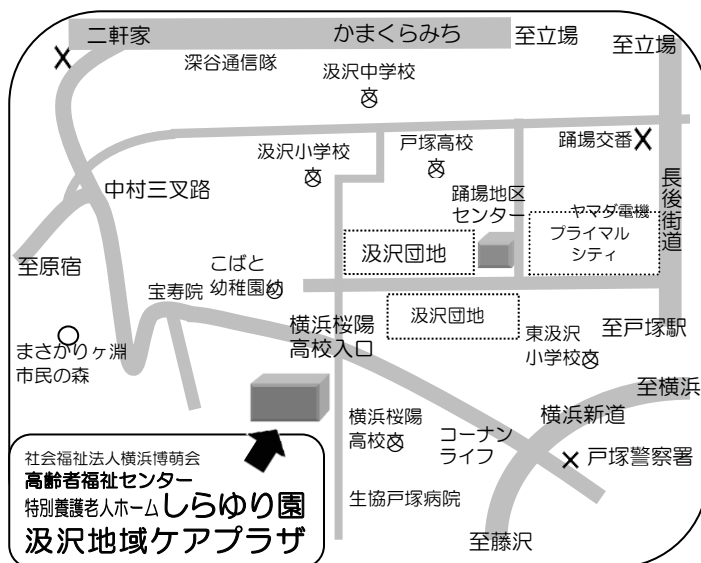
までお気軽にどうぞ

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
汲沢経由立場からミル行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

デイサービスだより

食欲の秋！を堪能



デイで育てた『ゴーヤ』や秋の味覚を取り入れた『行楽弁当』を日替わりで楽しみました♡次回はぜひ一緒に！

★ボランティアさん募集中★

デイサービスで、ご利用者様と一緒に、習字や絵手紙、折り紙等をして下さる方を募集しております！お問い合わせお待ちしております♪

汲沢デイサービス：045(861)2806 担当：堤

ケアマネジャーだより

●●●●●●●●●● 木々の葉の色に秋を感じる季節となりました ●●●●●●●●●●

秋も深まり、朝晩の寒さを感じるようになりました。布団から出るのが億劫になってきた今日この頃です。

夏はシャワーで済ませていたけれど、湯舟にゆっくり浸かりたいという方も多いのではないのでしょうか。

浴槽に浸かり体を温めることで血行が良くなり、筋肉のコリがほぐれて疲れが和らぎます。血行促進により、冷えの解消にも効果的です。

適度に体を温めて、健康に過ごしましょう。

入りすぎ
にご注意



しらゆり園だより



「敬老の集い」を開催しました

しらゆり園では9月17日(土)に「敬老の集い」が行われました。

当日は、ご利用者で百歳を越えていらっしゃる方のご紹介や、米寿、喜寿の方へ記念品と長寿のお祝い状の贈呈が行われました。今年は職員による演奏もあり、楽しい敬老会を開催することが出来ました。

