



参加者募集!

mama  
craft 共催

# Gumi craft art

ぐみ★クラフトアート

●日 時: **2/11(日)**

10:00~12:00

●作 品: デコパージュで彩る  
トートバッグ

●講 師: 杉沼明子先生

●参加費: 1300 円

●定 員: 先着 4 名

小学 2 年生までは保護者同伴で  
お願いいたします。

●申込締切: 1/4(木)~1/31(水)

●場 所: 汲沢地域ケアプラザ サイズは縦 22cm・横 21cm・幅 14cm

●持ち物: 上履き、飲み物、よく切れるハサミ、持ち帰り用の袋



おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

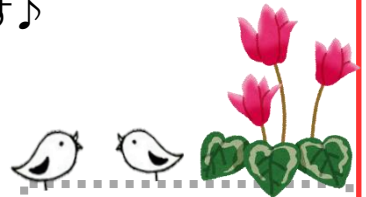
R6 年 2 月は

デコパージュで彩る

「トートバッグ」

小さなトートバッグをデコパージュでアレンジ! タッセルも作ります♪

初心者さん  
大歓迎♪



次回 3 月(3/10)は

「春色の布リース」

春らしい色の布をメイン  
に使って、かわいい布リ  
ースを作ります。お気軽  
にご参加ください♪  
申込開始: 2/1~(予定)

参加者募集

## よこはま

汲沢地域ケアプラザで開催!

# 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: R6 年 1 月 29 日(月) 13:30~15:30

内 容: 制度の説明、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

申込締切: 1/23(火)まで

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。

## 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。

活動に来ることで毎日のリズムがで  
きるし、生活にハリも生まれます。

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

# 地域の宝もの!

# 地域の皆さんが活躍中! 笑顔が広がる 各地域の活動をご紹介します!!



町内会自治会活動をはじめ、地域で日常生活の手助けを必要とする方を手伝ったり、見守って相談にのったり、時には応援!といった活動がずっと続けられています。そのほんの一部をご紹介します。

▶お住まいの地域や町内会自治会によって活動は異なります。お住いの地域をご確認ください。

## 踊場地区

### おどりばちこっこボランティア

**活動内容** ごみ出し、買い物、掃除、病院付添い、電球交換、庭仕事など介護保険ではカバーしきれない部分の高齢者や障がいのある方などにちょっとした日常生活支援のボランティア



#### 活動のメンバーからメッセージ

2011年の発足当初は仕事も子育てもひと段落した主婦が中心でしたが、現在は力仕事や剪定、電気関係など専門的なことができる男性も加わり、活動の幅も広がりました。

秋の踊場文化まつりの会場でPRチラシで呼びかけたところ、新たに3人の仲間が加わりました!今では毎年約500~600件の依頼が来ています。

## 公益社団法人

### 北汲沢地域総合福祉活動委員会

**活動内容** 地域の人たちによる、歩行困難な方の外出支援活動(国認定の福祉有償運送)、日常家事支援活動



私たちが運転しています♥  
昨年度の送迎件数は  
なんと2014件!

庭木の剪定など

#### 活動のメンバーからメッセージ

~1コインで地域高齢者のお手伝い ~  
地域高齢者の手足となってお手伝いする福祉活動委員会です。

歩行困難な方の買物や医療施設等への1コインでの送迎支援と、樹木剪定やごみ出しなどの日常家事支援を地域の信頼できる人たちが気軽にお手伝いします。全国的にも珍しい住民主導型事業で活動しています。

## 汲沢地区「ふれあい会食会」・北汲沢地区給配食「ねむのき会」・踊場地区「ふれあい昼食会」



楽しみな催しもの



作りたての手作りお弁当!



皆さんでの食事会も少しずつ再開!



## 汲沢地区「プレママ・プチママ集まれ」・北汲沢地区「によきによきキッズ」・踊場地区「おどりばひよこクラブ」



## ■ 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	18日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	15日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち	お休み		ぐみクラフトアート	14日(日)	10:00~12:00
ぐみカフェケアプラザ店	17日(水)	13:00~15:00			

## 三宅院長の健康相談

日時：1月 9日(火) 13時~  
1月 23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

12月11日(月) 午後~1月15日(水) 午前

「サービスの活動報告」展

作品の展示をしてくださる方を募集しております。  
皆様の絵画・書・写真・手芸品など主に壁面に飾れる  
作品をお待ちしています。

汲沢地域ケアプラザ 045-861-172

## 11月にご寄付を頂いた方

北汲沢地区社会福祉協議会様

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。

~介護者のつどい~

## かいごカフェ

◆ 1月18日(木)

新年の懇話会(お抹茶を点てます)

◆ 2月15日(木)

制度について知ろう

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3500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」

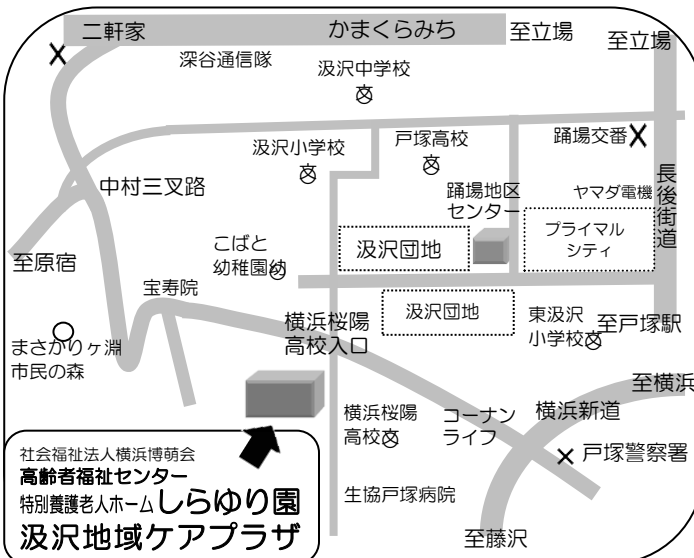
電話 045-861-1727

Eメール soumu@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>



●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

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

今年も皆様を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！！

# ケアマネジャーだより

～今年もよろしくお願ひいたします～

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。

今年も、皆さまのお力になれるよう、職員一同  
精一杯務めてまいります。

どうぞよろしくお願ひいたします。

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



# しらゆり園だより



新年あけましておめでとうございます  
 今年もご利用様が安心して過ごせるよう  
 スタッフ一同、精一杯努めてまいります。今年  
 もよろしくお願いいたします。  
 先日焼き芋レクを行いました。皆様とてもお  
 いしそうに召し上がっておりました。



# 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

今年もご利用者の皆様が住み慣れた地域でご本人らしい暮らしが続けられるよう  
 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いたします。



先日のヘルパー研修会で「口腔ケア」を行いました。

口腔ケアの一番の目的は、「口の中の細菌を減らし病気を予防する」事です。口の中の細菌が原因で起こる主な全身疾患として、アルツハイマー型認知症、動脈硬化（脳梗塞、心筋梗塞）、誤嚥性肺炎、糖尿病があげられています。口腔ケアを行うことで、口腔内の異常の早期発見、口臭予防、唾液の分泌が促される、活動意欲の維持・向上につながる、意識をはっきりさせる効果も期待できます。そして、口の中がきれいになると食欲がわくこともあります。もちろん「口腔ケアをすれば、必ず食べる気になる」というわけではありませんが、きっかけの1つにはなり得ます。誤嚥の予防にもなるので、食後だけでなく、食事前の口腔ケアもおすすです。



## 登録ヘルパーさん募集!!

介護職員初任者研修（旧ヘルパー2級）をお持ちの方  
 資格を生かしてみませんか？ 連絡先 Tel045-861-1431

