







**参加者募集**

**新米ママも、新米妊婦さんも！**

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、なおのことです。

“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？”とっていたら

どうぞ赤ちゃんと遊びに来てください。

地域の子育てのベテラン先輩や、保育園の先生が

育児のことやあなたの話を聞いてくれますよ。



**ズレママ・ズチママ、  
集まれ！**



- 日 時/ \* 1回毎の申込みです。  
10/30 (水)、11/27 (水)、12/25 (水)  
毎回 13:00~14:30
- 内 容/ 汲沢保育園の先生による  
赤ちゃんとの遊び方、  
絵本の読み聞かせ  
赤ちゃんおもちゃの作成 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)
- 定 員/ 先着8組
- 場 所/ 汲沢地域ケアプラザ

**参加費  
無料**

**お問い合わせ・お申込みは 045-861-1727 まで**

**参加者募集！**

mama  
craft 共催

**Gumi craft art**

**ぐみ★クラフトアート**

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

12月は レジンで作る

**クリスマスツリーの小物入れ**



●日 時: **12/8(日)**  
10:00~12:00

●作 品: レジンで作る  
**クリスマスツリーの小物入れ**

●講 師: 小黒美佐子先生

●参加費: 900円

●定 員: 先着6名

お子さんには大人の手伝いが必要です。  
小学2年生までは保護者同伴でお願いします。

●申込締切: 11/1~11/30

●場 所: 汲沢地域ケアプラザ

●持ち物: 上履き、飲み物、ピンセット (お持ちであれば)

背景は白に  
変更可能です



たて約 3.5cm × よこ約 5.5cm × 高さ約 1.5cm

ビーズでツリーを作り、お好みの  
クリスマスシールやカラフルな  
パールで飾ります。レジン液で  
キラキラに仕上げましょう♪  
ビーズのツリーは当日先着順  
で選べますよ☆

お申込みはこちら⇒



●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**

# 地域包括支援センターって??

体操教室や  
健康づくりについて  
知りたい

高齢になっても安心して暮らし続けるために！  
公的な高齢者のための総合相談窓口です。

\*今年度は毎月第2木曜日の15～16時（1月休み）  
県営汲沢団地集会所で出張相談を開催しています。

成年後見制度

これって  
虐待かしら？

困りごと

- ・もの忘れ
- ・退院後が心配
- ・家事が出来なくなったら...

介護保険について  
聞きたい

サービスの種類や使い方は？  
施設情報 など

地域には  
どんな活動が  
あるの



## 地域包括支援センターからのお願い



介護保険などの相談がとて増えています。  
相談員が不在または対応中のことがあります。  
来所される際には、あらかじめお電話で連絡のうえお越しいただくと  
お待たせせずに対応ができます。ご協力よろしくお願いたします。

### <相談受付時間>

●月～土/9時～18時 ●日・祝/9時～17時 ●休み/年末年始

※相談受付時間以外の相談電話は、横浜市の相談専用コールセンターに転送されます。

## 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6年4月～9月までの苦情相談はありませんでした。  
皆さまの貴重なご意見等をお寄せください。

## ■ 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	10:00~12:00 *10組程度	陶芸教室	2日(土)	10:00~12:00
ぐみカフェ	20日(木)	13:00~15:00	ぐみざわ倶楽部★	18日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち	4日(月)	10:30~12:00	ぐみクラフトアート	10日(日)	10:00~12:00
父親育児支援講座	16日(土)	10:30~12:00	プレママ・プチママ集まれ	27日(水)	13:00~14:30

## 三宅院長の健康相談

日時：11月12日(火) 13時~  
11月26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2日(土) 午後~11月30日(土) 午前  
「ディサービス文化祭」展  
ディサービスご利用者様

## 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。

~介護者のつどい~

## かいごカフェ

◆11月21日

口腔ケアと栄養

◆12月19日

ミニコンサート

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

## 9月にご寄付を頂いた方

築山 勇治 様

どうもありがとうございます。ご利用者の  
皆様のため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」

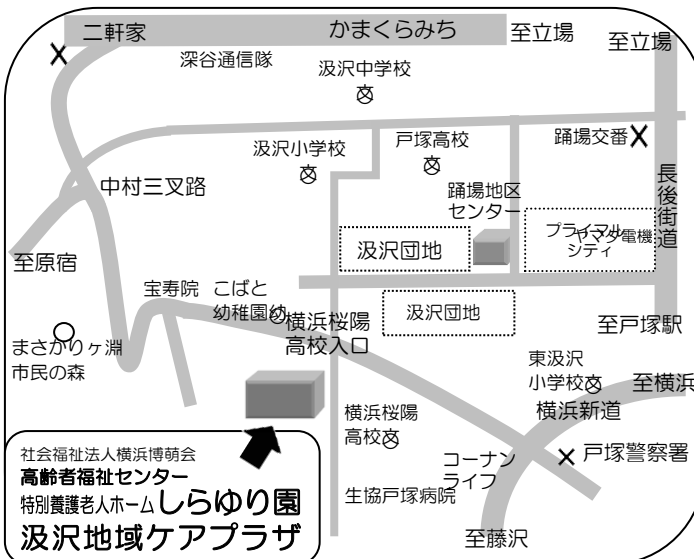
電話 045-861-1727

Eメール soumu@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②番より  
汲沢経由立場〜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！運動の秋！



行楽弁当



リズム体操



今月は、施設で収穫したゴーヤの天ぷらや大人気のちらし寿司、茶わん蒸しをお弁当箱に入れて、行楽気分を味わっていただきました♪♪元気の源は、しっかり食事を摂ることですよ！！皆さん沢山召し上がっていました

また、デイサービスでは、機能訓練としてリズム体操を毎日行っており、楽しみながら身体を動かしています！ぜひ見学にいらして下さいね？！

～～ 日曜日も営業しておりますので、ご相談下さい！ ～～

# ケアマネジャーだより



横浜市 令和6年度高齢者インフルエンザ予防接種のご案内



いつまで続くのかと思われた暑さも、この広報誌が皆様のお手元に届くことにはきっと収まり、秋を実感出来ることとなっていることかと思われます。

今年も高齢者インフルエンザ予防接種が始まっています（10月1日～12月31日）

高齢者インフルエンザ予防接種の対象者は65歳以上の方（一部60歳以上の方）で、期接種費用は2300円です。（世帯全員が市民税非課税の方は、介護保険料決定通知、介護保険負担限度額認定証等のコピーを提出していただく事で費用が免除されます）

また、協力医療機関以外での接種は事業対象外となります。12月31日を過ぎると費用の免除はなくなりますので、ご注意ください。

これからの時期は気温が下がり乾燥するため、ウィルスが流行しやすくなります。

予防接種の他、日ごろの手洗いや消毒、水分摂取により喉の乾燥を防ぐなどの対策をとり、感染予防につとめましょう。





# しらゆり園だより

しらゆり園では9月14日に今年の高齢の方へ敬老の集いが実施されました。また、職員による歌や踊りなどの出し物が行われご利用者も一緒に踊られたりと大変楽しんでいました。

これからもご利用者がすこやかに過ごされる事を職員一同願っております。

