

# 令和5年度採用 スタッフ募集



～地域のみなさまが気軽に利用できる施設で  
元気に働く仲間を募集しています！～

職種	施設	勤務時間・募集人員			給与(時給)	業務内容	通勤手当
スタッフ (全施設とも1日4時間勤務です)	SAKAESTA 小菅ヶ谷1-5-4 ☎892-5310	午前	9:00～13:00	若干名	午前・午後 1,071円 夜間 1,090円	受付・案内、集計業務、 図書の貸出、設備点検、 利用料金収納、 PC入力、館内清掃、 講座・イベント補助 等	有り (規定内で支給)
	豊田地区センター 飯島町1368-1 ☎895-1390	午前	① 8:45～12:45 ② 9:00～13:00	若干名			
	上郷地区センター 上郷町1173-5 ☎892-8000	午前	9:00～13:00	若干名			
	桂山公園子どもログハウス 桂台中16-1 ☎893-2622	午前 9:00～13:00 午後 13:00～17:00 のローテーション勤務	若干名	1,071円	子どもの見守り、イベント企画、 館内清掃 等		
	飯島コミュニティハウス 飯島町1863-5 ☎891-1766	※原則一人勤務です	午前 8:45～13:00 午後 13:00～17:00 夜間 17:00～21:00	若干名	午前・午後 1,071円 夜間 1,090円	受付・案内、図書の貸出、 館内清掃、講座・イベント補助 等	
	上郷矢沢コミュニティハウス 桂台南2-34-2 ☎895-1037			若干名			
	本郷小学校コミュニティハウス 中野町16-1 ☎895-5588			若干名			
	庄戸中学校コミュニティハウス 庄戸3-1-1 ☎890-1877			若干名			

- ◇ 雇用期間 … 2023年4月1日～2024年3月31日(1年間:更新可能・ただし、指定管理期間に準ずる)  
※ 70歳を超える方についても、健康で適性があると認められる方は、施設の状況を考慮し採用の可能性有り
- ◇ 応募条件 … 資格不問
- ◇ 応募方法 … 「募集要項」「応募用紙」は栄区役所・栄図書館・各募集施設にあります。  
また協会や募集施設のホームページからもダウンロードできます。

**応募締切：2023年1月6日(金)必着(郵送ください)**

応募  
問合せ先

特定非営利活動法人 さかえ区民活動支援協会 事務局

〒247-0005 横浜市栄区桂町279-29 栄公会堂内

☎045-894-8771(平日9:00～17:00)

URL <https://www.sakaekunosisetu.com> (事務局の休みは土・日・祝日・12/29～1/3)



かつらやま

じぶんのせきにんで   じゆうにあそぶ 2022

# 桂山プレイパーク

ひ がつ にち にちようび  
日にち：12月4日(日)

「次回は  
令和5年2月5日  
(日)の予定です。」

じ かん じ じ  
時間：11時～15時

10:30～11:00 は、じゅんびのじかん  
14:30～15:00 は、かたづけのじかん です。

おてっだい  
まって  
いるよ～♪

ば しょ かつらやま こうえん  
場所：桂山公園 (栄区桂台中16-1)

行き方 ・JR 港南台駅から桂台中央行または北桂台上之經由循環 ☆「桂台公園」下車すぐ  
・JR 大船駅 から上之行

- ♪ さんかひは いりません。
- ♪ よごれてもよい ふくそうで、うごきやすい くつ で あそびにきてね。
- ★ 公田サッカークラブが “ウォーキングサッカー ～はしらないサッカー～” するよ  
じかん：1かいめ 11じ～ 2かいめ 13じ～

## みんな あそびにきてね～♡

### 新型コロナ感染症拡大防止の為に (保護者の皆さまへ)

- ★ 発熱(37.5℃以上)、咳、くしゃみ、鼻水や体調不良等の症状がある場合は参加出来ません。
- ★ 大人は必ずマスクを着用してください。
- ★ プレイパークで感染者が確認された場合はSNSでお知らせしますので、プレイパークに来た日付を記録しておいてください。
- ★ プレイパーク内では食べものの提供はしていません。

開催予定や雨天時の開催無などの最新情報はこちら♪

- ・Facebook：桂山プレイパークの会
- ・Twitter：@pp\_katsurayama
- ・横浜市のプレイパーク情報：  
YPC ネットワーク：<http://www.yokohama-playpark.net/>

#### 【問い合わせ】

桂山プレイパークの会(飯塚)  
携帯電話：090-4453-2748  
Mail：pp.katsurayama@gmail.com  
YPC ネット：070-6477-3877  
上記のどちらかにお問い合わせください。

#### ボランティア大募集!!

子どもたちと一緒に遊んで  
くださる見守りボランティア  
を募っています。  
いつでもご連絡ください!

主催：桂山プレイパークの会  
共催：NPO 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク(YPC ネット)  
協力：横浜市環境創造局・横浜市子ども青少年局  
栄区 PTA 連絡協議会  
協賛：湘南桂台自治会・桂台自治会・桂台団地自治会  
フローラ桂台自治会

## 公共機関がATMからお金を返すことは絶対にありません！ それは詐欺です！

区役所や市役所等と名乗り、医療費や保険料の還付（払い戻し）の手続きと偽って、ATM等から振り込み手続きをさせる「還付金詐欺」が急増しています。

横浜市などの公的機関や金融機関の職員が、還付金（払い戻し）手続きのためにATM操作を依頼することは絶対にありません。だまされないようくれぐれもご注意ください。



お互いに 一声かけて見守りを！



はまのタスケ

消費者トラブル おかしいな、困ったなと思ったら 気軽にご相談を

消費生活相談電話 **845-6666**

〔平日 9:00～18:00〕  
〔土・日 9:00～16:45〕

消費生活メールマガジン「週刊 はまのタスケ・メール」のご登録を！

横浜市消費生活総合センター 検索

# ほっこいだよ！

上郷東地区社協主催

## ふくしほけんまつり 開催しました！

10月23日(土)、上郷東地区社会福祉協議会主催による「第1回 ふくしほけんまつり」が開催されました。第4期地域福祉保健計画の周知と、地域で活動している団体の紹介を目的し、各ブースでは、健康チェックやポッチャ体験の他、地域のサロン(集いの場)で活動されている方達によるカフェの他、キッズコーナーではアートハレーションや釣りゲーム、絵本の読み聞かせなど、楽しみながら地域を知るお祭りになりました。

会場ではこの日の為に各団体が作った、A3用紙2枚の展示物を熱心にご覧になる地域の方の横で、ご自分達の活動を負けないくらい熱心に説明する様子や、大人と子どもと一緒にポッチャに興じる姿、美味しいコーヒーを飲みながら、久しぶりに会った方と近況報告を交す姿など、和やかな光景があらわに見られました。

「これが、本来のケアプラザなんだなあ」と久しぶりの賑やかな光景を眺めています。今回は、地域のタクシー会社と企業に送迎のご協力をいただきました。山坂の多い地域で、ケアプラザまでなかなかお一人でおくるのが難しい方が、地域の方達が主体となって年度初めから、何回も何回も初めての試みでしたが、楽しい時間を過ごされたようです。

集まって、検討して開催されたお祭りです。「まず、私達が楽しまなくちゃね。」と言いながら、さまざまなアイデアを出し合い、大人から子どもまでたくさんの地域の方達が集い、楽しめたお祭りを開催されたパワーに頭が下がります。皆さん、お疲れ様でした！

### 印刷機使用に関するお願い

ケアプラザにある印刷機(リソリ)ですが、貸室の関係上必ず事前に予約をとっていただきますようお願いいたします。尚、予約は3日前より受付けています。印刷用紙の販売は行っておりませんので、ご自身でお持ちください。ご理解とご協力の程、宜しくお願いいたします。

事業に関しましては、中止等変更する場合がございます。ご了承ください。

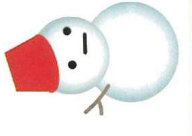
日	月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## 令和5年1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

【ケアプラザ】 城戸所長のひとりごと：さて、今回は何をボソボソしましょうか？野七里ケアプラザには夕方、元気な小学生の声が聞こえます。毎日ではないですが、気まぐれにやってきてカウンター越しに事務所向かって「お水！水入れてね」とケアプラザで一休みして帰るのです。そして学校での出来事等を少し話して帰っていきます。もう何年も通ってこれている常連さんのような子もいる成康を感じます。この子たちの中には将来、仕事帰りに逢うケアプラザを越して一杯やって家路を急ぐ大人になる子もいるのだからなんと想像すると美ってしまいますね。老若男女問わず、止まり木のようなケアプラザを目指したいと思えます！

令和4年12月発行  
 編集：社会福祉法人 伸こう福社会  
 横浜市野七里地域ケアプラザ  
 発行責任者：城戸亜希子  
 お問い合わせ先：〒247-0024 横浜市栄区野七里1-2-31  
 ☎045-890-5331(代表) / 5333(相談) ☎045-890-5332  
 HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/> [4]



# 健康づくりにかがですか？

～地域包括支援センター事業～

いつでも始められます。元気で暮らるために！

## 椅子に座って行う体操

毎週火曜日 15時～16時です。  
1回目は無料体験です。  
後は1回500円です。  
※第5週目と第9週目はお休みです。

野七里地域ケアプラザがお届けする健康作りの事業をお知らせします。  
まずは、**イージー体操**です。椅子に座って行う体操です。でそんなハードではないけれど、「体に効いてるう～」と感じる事間違いなし！です。  
こちらは、毎週火曜日(年末年始と第5火曜日はお休み) 15:00～16:00に野七里地域ケアプラザで開催しています。参加費は1回500円。体験もできますので、お気軽にお問合せ下さい！

**野七里を元気に楽しもう！**

【申し込み・お問い合わせ先】  
野七里地域ケアプラザ  
TEL: 890-5331

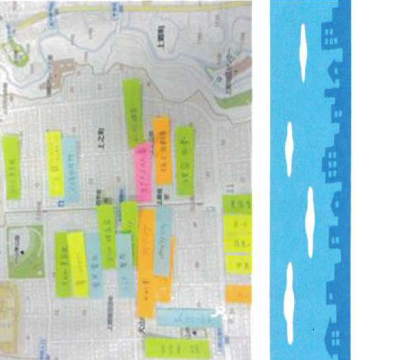
## のしちり健康作り体操。

こちらは体操以外に、脳トレも行っています。若くて頼れる先生が、しっかり教えてくれます。いつまでも、正しい姿勢で歩けるように。健康寿命を延ばして元気に歳を重ねる事ができるように。あらゆる角度から皆さんの健康作りのお手伝いをしていきます。  
こちらは、ケアプラザ以外に2か所で開催しています。時間もそれぞれ違いますので、ご注意ください！

- \* 庄戸コミュニティハウス 第2月曜日 10:00～11:30
  - \* 上之町内会館 第4月曜日 13:30～15:00
  - \* 野七里地域ケアプラザ 第1・3水曜日 13:15～14:45
- 参加費は1回500円です。是非ご参加下さい！！

## まちを知る～突撃！生活支援コーネクター～

右の図は野七里ケアプラザエリアと笠間ケアプラザエリアの人口ピラミッドです。高齢化率が栄区1番の野七里ケアプラザエリアは70代の人口が多く、1番低い笠間ケアプラザエリアは40～50代の人口が多くなっています。



先日、サロンどんぐりさんに参加させていただいた時、皆さんに犬山町のお店をお聞きしました。「堀ストアがあったね」「新大船商店街のはっごに火木土だけ開く八百屋があったね」など懐かしいお店の名前も出ました。町の電器屋さん、理美容店、クリーニング屋さん、自転車屋さん、ふとん店、お茶屋さん、お弁当屋さんなどで地図が埋まっていきます。みなさんが子育てしていた頃はもったたくさんのお店があったと聞きました。まちのお店屋さんを大事にしたいですね。

生活支援コーネクター 鈴木 由貴子

# ケアプラザで、学ぼう！健康になろう！

～コロナ禍でも頑張ります！地域活動交流事業～

## プログラムで光る北斗七星

小学4年生～中学生に向けた科学講座 プログラムで光る北斗七星 を開催します。おもしろ科学探検工房の方を講師に迎え、LEDとプログラムが書き込まれたマイコンで回路を組み星座が光るオートボードを作りませんか？  
日時：令和5年1月15日(日)10:00～12:00  
講師：おもしろ科学たんけん工房 参加費：500円  
詳細につきましては、野七里地域ケアプラザまでお問合せ下さい。TEL 045-890-5331



## 歩いてきました！山野草とお花を楽しむ会～秋編～

10月26日(水)、山野草とお花を楽しむ会～秋編～が開催されました。  
前日までの雨が嘘のような久しぶりの快晴に恵まれた絶好のお散歩日和の中、参加者の皆さんと横浜自然観察の森をゆっくり歩いてまわってきました。山野草やお花に詳しい地域の方の説明と配布された資料を見ながら、可燃な山野草に慮され、参加者同士のお喋りを楽しみました。環状4号線から少し入った所にある緑豊かな自然観察の森は、リフレッシュにぴったりの場所です。次回は12月14日(火)に紅葉編を開催する予定です。



10月31日(月)、栄土木事務所のご協力で野七里防災講座 第1弾「土震の達人になろう！」を開催しました。当日は、トラック2台分の砂を実際に袋に詰めて土震を作り、有効な配置場所を習うという、体験型の講座でした。「想像より重かった」「袋の口の結び方を教えてもらうなど、防災に役にたつ事をたくさん教えて貰った」など参加された皆さんにとっても有意義な講座だったと思います。お忙しい中、参加して下さいました地域の皆さん、栄土木事務所の皆さん、ありがとうございました。



## 貸室利用団体紹介 アロハ・ウクレレ野七里

昨年10月から始まったケアプラザ自主事業「レッツ！ウクレレ」が9月で終了し、新たに「アロハウクレレ野七里」という団体として自主的に活動を始めました。ほぼ初心者の方が集まった自主事業でしたが、みなさんあつとつ間に腕をあげ、演奏を楽しんでいらっやいます。さらに色々な曲にチャレンジして、地域の皆さんにウクレレの音色を楽しんでいただけるよう毎月2回、第2・4土曜日に練習をされています。今後のご活躍が楽しみな、新しい団体です！



## 「生活支援サポーター養成講座2022」開催しました！

コロナ下のまちなぎの様子、そのような中での“つながりの在り方”を共有し、そこから“新たなつながりの形”を考え、きつかけとしていただきたく「生活支援サポーター養成講座2022～まちなぎの在り方」を4回連続講座で開催しました。



【参加グループ】亀井町・港南台プリンスハイツ・若竹町から各4～6名

- 8/4 「わたしのまちってこんなところ！」  
拡大地図とアセスメントシートを広げ、まちの拠点や活動、公園や散歩コース、富士山ビューポイントや立ち話がよく見かけられる場所などを書き込みました。まちの強みや自慢できる点を再確認、3グループそれぞれそれぞれのまちなぎの思いを感じられました。
- 8/18 「ゆるりとつながる“顔なじみ”」  
ダイヤ高齢社会研究財団の澤岡詩野氏を講師にお迎えし、他地区の取組の紹介、これから求められる“つながりの形”とその紡ぎ方や効果について話していただきました。まさしくゆるりとした先生のお話しは、興味深く、大変参考になるものでした。
- 9/1 「みんながちがって当たり前！」  
災害時に求められる判断には、環境や経験によって違いが生じること、そして、日頃からのつながりが活きることを、防災士でもある当ケアプラザ地域交流コーディネーター遠山を講師とした「防災ゲームクロスロード」で体験しました。参加された方全員がお話する機会にもなり、真剣かつ和やかな意見交換の場ともなりました。
- 9/15 「こんなことやってみようかな！」  
「我がまち」「他のまち」のことをお知りになり、多様性についても触れた第1回～3回を経て、今後やってみたいことを具体的に話し合い、発表しました。  
参加された方たちの笑顔と活気が印象的な連続講座でした。「やってみたいこと」のその後を報告する茶話会を今年度中に開催出来ればと考えています。

### お知らせ

#### 送迎ドライバー募集!!

テイサービズでは、私たちと一緒に働いてくれる送迎ドライバーの方を募集しています！未経験の方も大歓迎!! 詳細は、お気軽に採用担当（富永）までお問い合わせください。

#### ボランティアさん也大募集!!

ボランティアさん也大募集しています！テイサービズでドライバーがけや食器洗いななどのお手伝いをしてくださる方。よこはまシニアボランティアポイントの対象です！

年末年始休館のお知らせ:12/29(木)～2023年1/3(火)まで休館となります。

栄区連合承認 第 84 号  
発行日:2022年12月1日  
編集:横浜市中野地域ケアプラザ  
発行責任者:富永 秀樹  
お問い合わせ先:045-896-0711  
所在地:横浜市中区中野町400-2  
Email:nakano@morinokai.or.jp

# 杜からの風

中野地域ケアプラザからのお知らせ  
お問い合わせ 045-896-0711

2022年12月～2023年3月の開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

### MANA★VIVA!

#### なかのDEのんびり時間

地域の小・中学生向けに、冬休みの書き初め教室や「みんなDEごはん」を開催します！

日時	12/27(火) 13:00～15:00 小学生 15:30～17:30 中学生
対象	近隣の小学生・中学生 (各回申込制 先着 10名程度)
参加費	無料

《書初め教室》

《みんなDEごはん》

日時	令和5年1月5日(木) 10:00～15:00 小学生向け居場所(昼食含む)
対象	近隣の小学生 (申込不要 先着20名程度)
参加費	無料

### 終活連続講座(全3回)

第3回「終の住まいの探し方」  
気になる住み替え先のことを学びましょう！

日時	12月17日(土) 14:00～16:00
対象	地域の方(申込制 先着30名)
講師	介護施設研究所 井手 涉悟 氏

### なかのカフェ

#### 認知症介護者のつどい

日頃の介護の悩みなど、介護者同士でお話ししましょう。

日時	令和5年1月21日(土)・3月18日(土) 13:30～15:30
定員	12名(申込制)
講師	認知症の人と家族の会 渡辺 久江 氏

### 親子ヨガ

「こども広場モーリーズ」と「にこりんく」とのダブル共催の企画です！親子で楽しみながら、身体をほぐしてリフレッシュしませんか？

日時	令和5年2月20日(月) 11:00～12:00(10:45受付)
定員	生後6ヶ月～未就学児と保護者 (申込制 先着 12組)
持ち物	飲み物・汗拭きタオル 参加費 無料

受付開始 令和5年1月23日～

### 無料権利擁護相談会

～相続・遺言・成年後見など～

難しい相続のことなど、行政書士の方に相談してみませんか？

日時	令和5年2月4日(土) 13:00～15:00
対象	地域の方(先着4名、相談時間30分間)

会場: 全て中野地域ケアプラザ

## 目指すは“健やかに美しく”

コロナ禍に負けず「フレイル予防」に取り組みられているグループを紹介いたします！  
第2回目は「びんころ会」です。  
「びんころ会」指導員の浜野美紀さんにお話しをうかがいました。

「びんころ会」の発足は2008年。前年に中野地域ケアプラザ主催の「転倒骨折予防教室 転ばん塾」のOB会として、参加者主体での活動が始まりました。  
活動は、ケアプラザの包括職員のお力添えもあり、広く地域の方にご参加頂いております

びんころ会の運動は「ストレッチ」・「有酸素運動」・「筋向上」を基盤に、約1時間の運動プログラムを行っています。  
椅子に座った状態で行うため、フラつきを感じる方、体力に自身のない方でも安全に運動が行える状態で、参加者一人ひとりが自身の体調に合わせて運動できるよう、声かけを行っています。  
転倒骨折予防教室から始まった運動クラスですが、年齢を重ね、動きにくくなるからだと向き合  
い、「よりよく過ごすために健康でいるため、楽しんで行う」ことをモットーに、運動以上に参加者の交流を大切にしております。

活動は月2回(第1・第3月曜日)のため、継続性というところでは少し弱いところがあります。  
そのため、運動自体は特別なものではなく「日々の中のできる、簡単だけど効果的な運動」を中心に、健康に関する情報もあわせてお伝えしております。  
最近ではコロナ禍での感染予防やフレイル予防などに加え、「人との交流から生まれる健康」とともに、変わりゆく状況とからの健康を維持していただける運動を目指して活動をしていきます。  
ご興味を持たれた方は見学体験も行っておりますので、ぜひお立ち寄りください。



パワフルな指導は  
デイサービスでも大人気！

地域の行事でも  
ご活躍の浜野先生！



## 地域包括支援センターからのお知らせ①

### 認知症の理解と介護について

10/1、本郷第三地区支えあいネットワーク主催にて、川崎幸クリニック院長杉山孝博先生（認知症の人と家族の会副代表理事）を招き、講演会「認知症の理解と介護」を開催しました。

認知症とは「記憶力・判断力などの知的機能の低下によってもたらされる生活障害」です。講演会では認知症の症状を正しく理解し上手な対応が可能となるための原則について学び、今後、認知症の人とどのように関わっていくと良いのか考える機会となりました。

認知症の方と介護者であるご家族が住み慣れた自宅、地域で安心して生活を続けるには、周囲の方々の認知症の正しい理解と同時に、介護者である家族の理解も大切です。認知症の人とともにいる家族も、認知症により生じる様々なことに日々巻き込まれ悩みながら生活をしています。

認知症の人の家族には4つの心理ステップがあります。

- 第1ステップ「とまどい・否定」：異常な言動に戸惑い、否定する感情。他の人に打ち明けられない悩みみの時期。
- 第2ステップ「混乱、怒り、拒絶」：認知症の理解が不十分なため対応方法が分からず、混乱し疲労困憊、本人を拒絶しようとする状態。最も辛い時期。
- 第3ステップ「割り切り」：徐々に理解して支援も受け始め、怒っても仕方ないと思う時期。
- 第4ステップ「受容」：認知症について理解し、あるがままに受け入れられる時期。この段階に  
なれると、介護者の心と本人の心が合わせ鏡のように穏やかになる時もあります。  
家族の思いは、このステップを行ったり来たりしなから変化していきます。

辛い時期を早く乗り越えるためにも、介護している家族が認知症について正しい知識を得て、支援を受け、認知症の人と関わるようになっていくことが大切です。そして認知症の人の症状を改善し、家族の負担を軽くすることにつながります。

中野ケアプラザでは、認知症介護者のつどい「なかのカフェ」を奇数月に開催しています。介護が始まったばかりで混乱し不安がある方、少しずつ受容している方など、様々なステップにいる介護者が集い悩みなど語り合い共有しています。また、様々な支援制度を学べる場となっています。今、ご家族の認知症、介護のことで悩まれている方がいましたら中野ケアプラザにご相談ください。



## 地域包括支援センターからのお知らせ②

### 『終の住み家の探し方』講座を開催します！

60歳から90歳を対象にしたある調査では「現在の住まいを終の住み家にしますか？」と言う質問に半数の方は「終の住み家にするつもり」と答え、残りの半数は住み替えを考えているそうです。

介護保険で利用ができて特別養護老人ホームは、介護が重い場合に（要介護3以上）入所ができる施設になるため、お元氣なうちは利用ができません。お元氣なうちの住み替え先として考えられる「4つの選択肢」を紹介いたします。

- 自由度が高くローンの必要がないシニア向け賃貸
- 自由度が高いシニア向け分譲マンション
- サービス付きの賃貸マンション（サービス付き高齢者住宅）
- 介護度の幅が広い有料老人ホーム



中野CPでは12/17(土)に「終の住み家の探し方」講座を開催いたします。  
気になる住み替え先の選択肢として学んでいただければ幸いです。