

MANA★VIVA なかの DE 夏時間



今年も小学生向け「MANA(マナ)★VIVA(ビバ) なかのDE夏時間」をオープンします♪

地域交流部門では、2年前より「安心できる子どもの居場所を増やす取り組み」を、地域の有志の大人・学生ボランティアさんと一緒に進めています。

通常のMANA★VIVAは、地域の小学生が、宿題をしたり、工作や卓球、おやつなどを安心して楽しんだりする場として、毎週水曜日の放課後（15：00～16：30）に開催していますが、特別バージョンとして、今年も7/25・8/9・8/21に「MANA★VIVA なかの DE 夏時間」を開催いたします。

この企画では、食育も兼ねて、お昼ご飯やおやつをみんなで作って食べる機会もプラスしていますので、小学生の皆さん、宿題持参で遊びに来てくださいね！（参加費無料）

一緒にMANA★VIVAを盛り上げてくださるボランティアスタッフも絶賛募集中です♪
夏休み・放課後ともに、元気な子ども達を見守るスタッフが不足していますので、ご興味のある方は是非お問い合わせください。

- ★ 7/25(木) 10：00～15：00
「カレーを作って食べよう」※要申込
- ★ 8/9(金) 12：30～15：30
「手作りおやつを楽しもう」※要申込
- ★ 8/21(水) 10：00～12：00
「宿題やつつけ会」



ボランティアに関するお問い合わせ、7/25・8/9のお申込みは
地域活動・交流部門まで 045-896-0711

お知らせ

送迎ドライバー募集

デイサービスでは、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。

ボランティアさんも大募集

ボランティアさんも大募集しています！デイサービスでドライヤーがけや食器洗い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！

「熱中症クイズ」の答え 解説は当ケアプラザ、またはHPに8/5以降用意します！

- ① b ② c ③ a ④ c ⑤ a ⑥ c ⑦ a ⑧ e ⑨ c ⑩ c



杜からの風

栄区連会承認 第 258 号
 発行日：2024年8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：横浜市中野町400-2
 Email：nakano@le-pli.or.jp

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

2024年8月から11月頃までの開催予定事業です。ぜひ、ご参加ください！

認知症サポーター & ステップアップ講座

認知症を学び、みんなで考えましょう！

- 日時 ① 7/27(土) 13:30～15:30
② 9/26(木) 13:30～15:30
- ①②同じ内容ですので、ご都合の良い日程をお申込みください。
- 定員 各 30名（申込制・無料）

体カアップ大作戦！健康測定でブラッシュアップ

ご自身の体力を測定し、フレイル予防のための知識を4回連続講座で身につけましょう！
※1回目の血管年齢等の測定会は7/23に終了しました。

- 日時 ② 8/6(火) 13:30～15:00
- 内容 「身体の健康はお口から
～歯周病と虫歯が全身に及ぼす影響～」
- ③ 8/22(木) 13:00～14:30
「身体は食べ物から作られる」
- ④ 9/5(木) 13:00～14:30
「体力測定をして自分にあった運動をしよう」
- 定員 35名（申込制・無料）

MANA★VIVA なかの DE 夏時間

地域の小学生向けに、夏休みの楽しいプログラムを用意しています。
詳しい内容や申込については4面をご覧ください！

MANA★VIVA なかの放課後バージョン

地域の小学生向けに、放課後の居場所・自習室を毎週開催しています！

- 日時 毎週水曜日15:00～16:30（祝日は休み）
- 対象 近隣の小学生（申込不要）
- 内容 宿題・カードゲーム・卓球
時々 工作やおやつも楽しめます！

いわもとママのハンドメイドサロン

ぶきっちょさんでも大丈夫！簡単でかわいい手芸をみんなで楽しみましょう♪

- 日時 8/19(月) 15:00～16:30
- 講師 岩本 達子 氏
- 対象 小学生から大人までどなたでも
- 費用 100円（申込制）
- 持ち物 上履き・飲みもの



なかのカフェ 認知症介護者のつどい

日頃の介護の情報交換や悩み事など、介護者同士でお話しましょう。

- 日時 9月21日(土)・11月16日(土)
13:30～15:30
- 定員 12名（申込制・無料）
- 講師 認知症の人と家族の会
世話人 村井 キエ工 氏

会場は 全て中野地域ケアプラザ

チームオレンジ事業の報告 第一弾

認知症マフを知っていますか？

マフは筒状のカラフルにデザインされたニット製品、イギリスではtwiddle muffと呼ばれ、認知症の人の落ち着かない手を穏やかに温かく保ち、触覚や視覚という感覚を用いたケアに活用されています。

現在中野地域ケアプラザでは、「なかマフの会」と名付けて地域のボランティアの方に集まっていただきマフを製作していただいています。製作したマフは済生会横浜市南部病院の入院されている患者様にお渡しし、身体拘束をせずに治療を進めてもらうために役立ててもらっています。

また近隣の高齢者施設などにも呼びかけて、少しずつマフの活用をお願いしています。

マフを通して認知症の理解を深めていただき、さらにマフを作る方向士の仲間づくりをしていただきながら、「たとえ認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるまち」を地域の皆様と一緒に目指していきたいと思っております。

◎「なかマフの会」・・・月1回 第4火曜日午後1時～3時に中野地域ケアプラザで開催しています。ご興味のある方は見学もできますので、お気軽におでかけください。



ご寄付でたくさんの毛糸が集まりました！

和気あいあいの「なかマフの会」



色合いも鮮やかで、かわいいマフが出来上がります！

地域包括支援センターからのお知らせ

熱中症を予防しましょう！



酷暑が続き、熱中症で入院する方も後を絶たない中、まずは予防が出来るかチェックしましょう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している | <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている |
| <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている | <input type="checkbox"/> こまめに水分・塩分を補給している |
| <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで身体を冷やす | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない |
| <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている。外出時は日傘や帽子 | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する |
| <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している | (厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」より) |

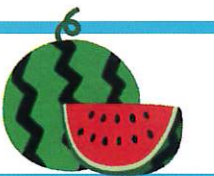
「熱中症クイズ」で正しく学びましょう！

- ①熱中症の発生が最も多い場所はどこでしょう？
a. 道路 b. 自宅 c. 職場
- ②夏の炎天下で10分間歩くと何mlの汗をかくでしょう？
a. 50ml b. 100ml c. 200ml
- ③熱中症になりにくい人はどちらでしょう？
a. 暑い中毎日運動をしている人 b. 太っている人 c. お酒をたくさん飲んだ翌日
- ④熱中症の疑いがあり意識がない人の水分補給として正しいものはどれでしょう？
a. 無理やり口に流し込む b. 水で湿らせたガーゼを口に入れてあげる c. 病院での点滴が必要
- ⑤熱中症にかかった人にしてはいけないことはどれでしょう？
a. 冷たい水を飲ませる b. 全身を冷やす c. 涼しい場所へ移動する
- ⑥体を冷やす時、どこに保冷材や水をあてると、より効果的でしょう？
a. おでこ b. おへそ c. わきの下
- ⑦1回の水分補給でどの程度の量を摂取するのが望ましいでしょう？
a. コップ1杯 b. 500mlのペットボトル c. 1リットル
- ⑧入浴中や睡眠中でも汗をかき水分が失われます。水分をとるタイミングとして誤っているのは？
a. 起床後 b. 入浴前 c. 入浴後 d. 就寝前 e. のどが渴いてから飲む
- ⑨暑さ対策の服装として適さないものはどれでしょう？
a. 半袖 b. 長袖 c. シャツは着ない（半裸）
- ⑩次のうち、意外にも熱中症の原因となる可能性があるグッズはどれでしょう？
a. 冷却シート b. 塩飴 c. ハンディファン（携帯式の扇風機）

答えは裏面の「お知らせ」欄にあります！

生活支援コーディネーターからのお知らせ

移動販売ご利用のススメ



栄区では21箇所で移動販売が実施されており、買物だけでなく、交流の場としてもたいへん有意義な場所となっています。まだ利用したことのない方、ちょっとした買い足しやウォーキングコースに組み入れるなど、ひとつの買物の場所として気軽にご利用してください！

➡中野地域ケアプラザエリアには、3箇所の移動販売があります。もちろん、どなたでも利用できます！

虻名公園(上郷町262-5) 水曜 10:50~11:30
業者：イオンフードスタイル港南台店
支払方法：現金・カード・交通系カード

亀井公園(亀井町22-1) 木曜 14:30~15:00
業者：マルエツ井土ヶ谷店
支払方法：現金・カード・交通系カード・スマホ決済

東上郷第二公園(東上郷町35) 金曜 11:10~11:40
業者：イオンフードスタイル港南台店・SELP社
支払方法：現金(SELP社)・カード・交通系カード

事業に関しましては、中止等変更する場合があります。ご了承下さい。

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

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

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。

先日、法人の介護職員と話す機会がありました。今も忘れられないご利用者様からの言葉はあるか？という話になり、その職員Kさんはグループホームに入居してきた時から担当していた95歳のご利用者様の話をしてくださいました。お看取りの際に何か伝えたい事はあるかと尋ねたところ「Kちゃん！人生は暇つぶし」と仰ってご逝去されたそうです。ご存命中からとてもユーモアのある方だったそうです。皆さまは、どう捉えますか？

令和6年8月発行

編集：社会福祉法人 伸こう福祉会
 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

TEL 045-890-5331(代表)/5333(相談) FAX 045-890-5332

HP: <https://www.shinkoufukushikai.com/care-plaza/noshichiri/>



栄区連承認
259号

ほっこいだよ！夏

2024.8

野七里あじさいCAFE、今年も開催しました

今年も上郷あじさい祭りにあわせて、野七里あじさいCAFE をオープンしました。

昨年に引き続き「アロハウクレシ野七里」のみなさんの演奏と上郷中学出身の岡部華弥さんと田嶋俊慶



さんの弾き語りを聴きながら、コーヒーとお菓子で楽しんでいただきました。

鎌倉紅谷さんが、銘菓あじさい を今年もご提供下さって地域の方々に喜んでいただきました。

2年続けてご提供下さり、今年もあじさいCAFE に花を添えて下さいました。心より御礼申し上げます。



また、移動販売でもおなじみの ぷらさんぬさん がパン販売でご協力下さいました。おいしいパンは、持って来てくださった殆どが売れるほど大人気でした。

朝から立ちっぱなしで、お手伝いいただいた野七里茶々部のボランティアの皆さん。大切な作品を展示させて頂き、押し花クラブの皆さん。

そして、栄区「紫陽花の会」の皆さん、本当にありがとうございました。

地域の方々に支えられて、今年も無事終了する事が出来ました。

支度講座 「施設について学びます」

人生100年、先の見えないお金の話や、認知症と言われた時の施設入所について、現在お困りの方も、これからのために学びたい方も是非お越し下さい。

日時：9月25日(水) 13:30~15:00

場所：野七里地域ケアプラザ

講師：住まいの相談センター相談員

作山一隆氏

定員：30名

参加費：無料

終活講座 高齢者と身元保証の問題について

身元保証人、成年後見、終活についての問題を一緒に考えませんか？

日時：9月12日(木) 13:30~15:00

場所：野七里地域ケアプラザ

講師：司法書士法人・行政書士法人オーシャン

定員：30名

参加費：無料

スリッパをご持参下さい

どちらの講座も8/10より申込受付開始

げんきっこひろばでボランティアさんを募集しています

ケアプラザの子育て支援事業「げんきっこひろば」では、未就学のお子さんの見守りやお母さんとの話し相手などをしてくださるボランティアさんを募集しています。

毎週金曜日 10:00~(年末年始・祝日は除く)

多目的ホールIで開催しています。見学も大歓迎！

お問合せは ☎045-890-5331 まで。





15 バンド 結成しました!

今年は野七里地域ケアプラザ開設 15 周年にあたります。ケアプラザを支えて下さる地域の皆様に感謝の気持ちを込めて、一緒に 15 周年をお祝いしたいとの思いで、15 周年記念吹奏楽(イチゴバンド)を結成しました。

月 1 回、第 4 土曜日 9:30 から 30 名が楽器を持ち寄り練習しています。

本番は、令和 7 年 2 月 2 日(日)、ケアプラザ設立 15 周年感謝祭

になります。

ギター・ウクレレ・フルート・サクソ・チェロ・ドラム・エレキギター・ピアノ・バスコードハーモニカ・トランペット・タンバリン・・・さあ、どんな音色をお届けできるか!? どうぞ期待してお待ちください。



編み物広場 始まります!

8 月より、編み物広場 を開催します。

編み物が大好きな方、しばらく編んでなかったけど久しぶりにやってみようかな...という方、全くの初心者です...という方も、この機会に編み編みしませんか?

8 月 9 日(金) スタート!(毎月第 2・4 金曜日) 13:00~16:00
申込不要で出入り自由です。(時間中ならいつ来ても帰っても OK)
毛糸等の材料は、ご自身でお持ちください。

「のしちいぷらっと茶々処」へお越しください

毎月 1 回、ケアプラザの情報ラウンジで、ボランティア団体「野七里茶々部」のみなさんが美味しいコーヒーを淹れて下さっています。

毎月第 4 木曜日 10:00~12:00
メニューは、コーヒーとお菓子で 1 杯 100 円です。

ご家族・お友達と。もちろんお一人でもお立ち寄りください。
お待ちいたしております!



ケアプラザのブログをご覧ください!



こちらから
お入りください

野七里地域ケアプラザのホームページより、ブログがご覧になれるのをご存知でしたか? ホーム画面の「野七里地域ケアプラザブログ」よりお入りいただけます。ケアプラザの事業についての報告など掲載していますので是非ご覧ください。スマートフォンからは、メニュー⇒「講座のご案内」⇒「実施報告」よりお入りいただけます。



第 3 回 上郷東ふくしほけんまつり開催します

今年も、上郷東地区社会福祉協議会主催の「第 3 回 上郷東ふくしほけんまつり」を開催します。楽しみながら地域について考えてみませんか。思わぬ発見があるかも・・・今年も、上郷中学校美術部の皆さんも協力して下さいます! 楽しい企画が盛りだくさん。是非お越しください!!

日時: 10 月 6 日(日) 10:00~14:00
場所: 野七里地域ケアプラザ



長倉町で移動販売が始まりました

5 月 30 日から長倉町公園に毎週木曜日 15:30 から 30 分間、マルエツの移動販売が来ています。15 時ごろから自治会役員・カトリア会・白寿会・民生児童委員の皆さんが集まり、準備に取り掛かります。地域の皆さんは買物を待つ間、ご近所同士ベンチに座って世間話に花が咲きます。週一回買物ができ、おまけにおしゃべりによる口腔体操・坂道を上って下りての足腰の運動ができ、身体にいい事間違いなし!

でも、一番大事な事は、目で見て手に取って買物できる楽しみではないでしょうか。

