

# 5月



## 日野南地域ケアプラザカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
港南 ケアプラザ 「母の日 カードづくり」 10:00~12:00	折り紙 ボランティア 12:30~15:00	子育てひろば 10:00~12:00	トマトクラブ 10:00~12:00	つばさ会 9:30~11:00 スリーAそよかせの会 13:30~15:00	いずみの会 15:00~17:00	ロールケーキの 会は 11日に行います
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8

### 南の家からのお知らせ

「南の家」は障がいのある成人の方を対象とした日中活動の場です。★★★★★★



ポスティングする前の仕分け作業をみんなで分担して取り組んでいます。

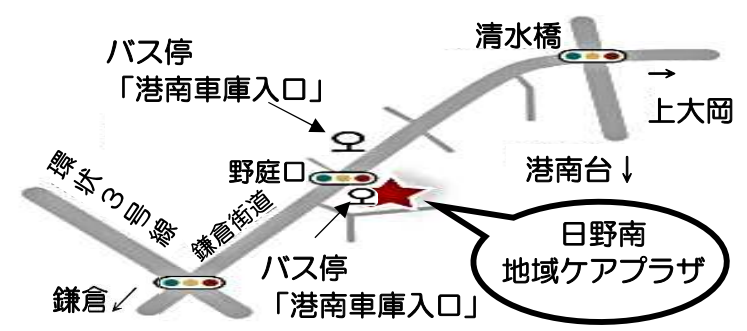


毎日、各階のフロアやトイレをきれいに掃除しています。



「ふれあいウォーキング」に参加してきました。

横浜市日野南地域ケアプラザ  
〒234-0055 横浜市港南区日野南三丁目1番11号  
電話：045-836-1801(代表)  
：045-835-0988(相談)  
：045-342-6569(南の家)  
FAX：045-836-1813  
https://www.soyokaze.or.jp/  
E-mail: minaminoie@soyokaze.or.jp



横浜市日野南地域ケアプラザ そよかせ南の家

広報  
第175号

# みなみのかぜ

令和6年5月1日発行  
運営：社会福祉法人そよかせの丘  
横浜市日野南地域ケアプラザ  
〒234-0055  
横浜市港南区日野南三丁目1番11号  
電話：045-836-1801(代表)  
：045-835-0988(相談)  
：045-342-6569(南の家)  
FAX：045-836-1813  
発行責任者：所長 金田 香津子

### 《着任のご挨拶》

若葉が芽吹き、緑が眩しい季節になりました。いつも日野南地域ケアプラザをご利用いただきありがとうございます。4月1日にケアプラザ所長に就任しました金田香津子です。6年ぶりの日野南地域ケアプラザ!!また皆様にお会いできて、とても嬉しく思います。新しい建物やお店が増えたりと、以前とちょっと違う風景ですが、皆様の地域への想いがいっぱい、あたたかい気持ちになりました。また、いろいろな所にお邪魔させていただくと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



### 《退任のご挨拶》 3年間ありがとうございました

3月末で定年退職いたしました。日野地区、日野南地区の皆様には、3年間大変お世話になりました。誰でもが住みやすい街づくりに向けて、皆様が力を合わせ数々の先駆的な取り組みをされていることを目の当たりにいたしました。最後の勤務先が当ケアプラザであったことを誇りに思うとともに、皆様のご協力、ご支援に心から感謝申し上げます。

前所長 上田恭久

## 日野南地域ケアプラザでは 主に福祉・保健・ボランティア活動を行う場として、部屋の貸し出しを行っています

### 地域のために活動している方

町内会・自治会・子ども会・老人会・配食グループなど  
地域活動やボランティア活動を目的とした団体

### 健康維持・仲間づくりを目的とした活動をしている方

高齢者や障がい者、子育てサークルなどの団体

利用できるのは  
こんな方...  
ご利用には  
団体登録が必要です

### 趣味の活動をしている

ダンス・体操・コーラス・楽器の演奏・手芸・料理・俳句・碁・麻雀などの趣味の団体（ボランティアをする意思のある団体）

### 目的外の利用について

福祉保健目的でない場合（誕生会など）、有料でご利用できます。



※目的によっては利用できない場合があります。詳しくはお問い合わせください。

お部屋をご利用いただく際に、ケアプラザの備品をお使いいただけます  
お部屋の予約と一緒に申し付けください

- 多目的ホール... 会議や体操、武道、ダンスの練習などにご利用いただけます。
- 地域ケアルーム... 小規模の会議、音楽の練習などにご利用いただけます。
- 調理室... 80名規模の調理ができる設備が整っています。(お食事は多目的ホール等利用可。)
- ボランティアルーム... 音楽の練習、手芸、話し合いなどに。



ケアプラザのお部屋は、福祉保健目的でない場合も利用できます。  
(目的外の利用は有料です)

日野南地域ケアプラザ <https://www.soyokaze.or.jp/>





# 地域活動・交流からのお知らせ

子育て支援事業

主催：港南台第二保育園

共催：白峰保育園／みなみひの保育園／日野南地域ケアプラザ

ケアプラザあそぼう!

## 親子で“のびのび”タイム

ケアプラザの広～いお部屋で、保育園の先生と一緒にふれあいあそびやリズムあそびを楽しもう～

作業療法士さんも来ます♪ ちぎって丸めて新聞紙あそび!!  
ママのおしゃべりタイムもありますよ♡



日時：6月13日(木) 10:00～11:30

会場：3階 多目的ホール 対象：未就園児の親子 定員：15組(先着) 参加費：無料

申込み：5月13日(月)よりお電話でお申込みください ☎836-1801

### ボランティア募集中!

#### ケアプラザ近隣の高齢者施設で...

- 利用者の方のお話し相手、傾聴 囲碁、将棋、麻雀のお相手
- 食器洗い など

#### ケアプラザの事業で...

- カフェ、サロンのお手伝い
- フェルトのマスコットづくり

得意なこと、お好きなことから始めてみませんか?

地域交流担当までお気軽にお問合せください

## 生活支援体制整備事業からのお知らせ

人生100年時代を楽しもう!

知っていますか? サービスB～横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業～

サービスBとは・・・地域住民が主体となり、要支援1・2の認定を受けた方等に「介護予防」や「生活支援」等のサービスを提供する活動のことで、港南区では5つの団体を取り組んでいます。(通いの場合は、介護認定の有無に関係なくどなたでも参加できます。)

日野・日野南地区近隣の2団体をご紹介!  
カフェの雰囲気を楽しみながら参加してみませんか?

いこっかぶらす【通いの場】

いこっかごはん【配食】

会場：コミュニティカフェicocca  
日野南6-29-17 電話：367-9895  
(バス停：野村港南台又はつつじヶ丘)

いこっかぶらすは火曜と水曜の  
9:30～12:30 参加費：300円～  
+ランチ660円

要支援の方にご機嫌伺いを兼ねてicocca手づくりのお弁当をお届けします。

火・水・金曜の夕方  
1食：600円



※配達エリアは要相談

第2・4火曜と毎週水曜はストレッチ等を行っています

【問い合わせ】icocca又は日野南地域ケアプラザ  
電話：836-1801

### こんなあなたにおススメ!

- 自分の住むまちで身近な仲間と一緒に楽しみたい
- 介護保険のサービスと、ちょっと違う体験をしてみたい

### こもれびカフェ【通いの場】

会場：港南台タウンカフェ  
港南台4-17-22ブックスキタミ  
電話：832-3855 2F



毎週月曜 午前(9:30～12:30) / 午後(12:30～15:30)

参加費：300円～  
ギターやピアノ演奏、折り紙等様々なプログラムを楽しむ大人のための交流サロンです。(プログラムごとに要予約)

【問い合わせ】タウンカフェ又は港南台地域ケアプラザ  
電話：834-3141

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 食中毒を予防しよう!

皆さんこんにちは。かわぐち消化器内科の川口です。



春になり気温が上がってきました。今回は食中毒の予防についてお話します。

食中毒は、その原因となる細菌が食べ物に付着し、体内へ入ることによって発生します。食中毒を予防するためには、①細菌を食べ物に「つけない」②食べ物に付着した細菌を「増やさない」③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つの原則が言われています。

①つけないためには、

食中毒を起こす細菌は、食材や調理を行う人、調理器具を介して食品を汚染し、食中毒を引き起こします。予防には、手洗い、調理器具の十分な洗浄、食品に直接素手で触れないことが重要です。

②増やさないためには、

食品についた細菌は時間経過とともに増えるので、調理は迅速に行い、調理後は速やかに食べましょう。細菌の多くは10度以下では増えにくくなるので、食品を低温で保存することも重要です。

③やっつけるためには、

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、加熱は最も効果的な殺菌方法です。加熱が不十分で細菌が生き残り、食中毒が発生する例も多いので注意しましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できますので実践してみてください。

2024年度介護予防普及啓発事業 **健康づくり**

## 新! いろは塾 2024

フレイルを予防し、自立した生活をおくるための「いろは」について、講師陣を新たに、3回シリーズで開催! 以前参加された方も、今回初めての方も、楽しく学んでいただける内容をご用意しています。

日程：6/5(水)・6/12(水)・6/19(水)  
時間：10:00～11:30 場所：3階 多目的ホール  
講師：理学療法士・西川 次郎先生〔6/5〕  
歯科衛生士・宮前 佳子先生〔6/12〕  
管理栄養士・青木 博先生〔6/19〕

対象：65歳以上の方 定員：20名(先着)  
費用：200円(初回参加時に集金いたします)  
※5/7(火)からお電話でお申込みください

【申込・問い合わせ】

日野南地域ケアプラザ 836-1801 田中(由)

## 「特養って?老健って? どうしたら入れる?」

～特別養護老人ホームや介護老人保健施設の基礎知識と最新情報～

日程：6月21日(金)

時間：13:30～15:00

場所：3階 多目的ホール

講師：高齢者施設・

住まいの相談センター  
作山 一隆氏

対象：地域の方

定員：30名(先着)

費用：無料

※5/20(月)からお電話または直接【申込・問い合わせ】

日野南地域ケアプラザ  
836-1801 野原、榎野

## 川口先生健康相談会

5月17日(金) 14:00～15:00

(ケアプラザ協力医・消化器内科医) 要予約(おひとり20分間) ☎836-1801(日野南地域ケアプラザ)