



令和3年10月号 (NO. 336号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 平 俊文

☎435-2906 FAX435-2908

\*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます

## 地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

## 内科医による認知症相談会

相談料：無料

認知症の高齢者とその家族を支援するため、神之木地域ケアプラザ協力医による相談会を開催しています。

主治医のいらっしゃる方も、そうでない方も、どうぞお気軽にお申込みください。

(プライバシーを配慮した個室で相談ができますのでご安心ください。)

### ～ 令和3年度後半予定～

令和3年	10月14日(木)・28日(木)
	11月11日(木)
	12月9日(木)・23日(木)
令和4年	1月13日(木)・27日(木)
	2月10日(木)・24日(木)
	3月10日(木)・24日(木)

場 所： 神之木地域ケアプラザ

申込み： 事前にお電話でご予約ください。

時 間： 13:30～14:30 ※相談は、1人(組)30分程度です。

詳しくはお問い合わせください

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター TEL045-435-2906

## ～介護予防講座～

### フォレストフィットネス講座



森(フォレスト)の中で森林浴するイメージで、気持ちよくストレッチや認知症予防を行います。ぜひご参加ください!

**日時 : 11月1日(月)10:00~11:15**

**会場 : 神之木地区センター 4階 レクホール**

**持参 : 上履き(お忘れのないように)、飲み物、タオル**

**費用 : 無料**

**申込開始日 : 10月13日(水)10:00~**

**申し込みは 神之木地域ケアプラザまで**

**電話 045-435-2906**

**定員 : 20名(先着順)**

※当日は土足厳禁のため、必ず内履きを持参ください。

また、動きやすい服装でお越しください。

※マスク着用にてご参加いただきます。

※感染状況や天候などにより、内容の変更または中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※体調不良、発熱のある方は、参加をご遠慮ください。

※お問合せ・申し込み先

**神之木地域ケアプラザ 担当 鈴木**



## ライフデザインノートを 使ってみませんか

終活という言葉聞くようになって久しくなってきました。  
みなさんはどのようなイメージを持っているのでしょうか。  
人生の終焉を迎える準備という捉え方をする方もいます。  
具体的にどんな準備をすればいいのかご紹介させていただきます。

- ☆ 後世に語り継ぎたいことがあるのか
- ☆ 高齢期を誰とどんな生活をおくりたいか
- ☆ やり残したことはないのか      これからやりたい事は何か
- ☆ 出来ることと出来ないことがはっきりしているか
- ☆ お墓はどうしたいか



書き出すと結構あるので、考えると面倒になって後回しになってしまいそうです。

でも大事な事ばかりなので考えていただきたい。

そんな時にライフデザインノートを使ってみてください。

書き方に決まりは無いので書けるところから少しづつ書いていけば自然と頭の中が整理されてくるかも。

詳しくは下記へお問い合わせください

ライフデザインノートは神之木地域ケアプラザで無料配布中。

問合せ：神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906

## ケアプラザの利用について

### 【開館時間について】

◆月曜日から土曜日 午前9時から午後6時まで

◆日曜日、祝日 午前9時から午後5時まで

### 【施設（貸館）利用について】

お問い合わせください。 電話番号 045-435-2906

### 【福祉・保健に関する相談窓口（地域包括支援センター）】

◆午前9時から午後5時まで

なお、ご相談にあたっては、あらかじめお電話にてご連絡ください。

※午後5時以降はお電話にてご相談ください。

### 【車イスのお貸出し】

◆車椅子のお貸出し状況についてはお問合せ下さい。

※ケアプラザに来館される皆様へのお願い

発熱が無くても体調の悪い場合は来館をお控えください。

入館時の手洗い・消毒、マスク着用をお願いいたします。



## 神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分

横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL 435-2906 / FAX 435-2908

#### ＜開館時間＞

月～土曜日 9時～（お問い合わせください）

日曜・祝日 9時～17時

＜休館日＞ 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間を変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

＜ホームページ＞ <http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>