

平成28年
7月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日 / 平成28年7月1日
編集・発行 / 横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者 / 石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

梅雨入りし、ぐずついたお天気の日が増えています。6月も色々なイベントが目白押しでしたが、皆さん空を見上げる事も多かったのではないのでしょうか。

さて、前号ではポールウォーキングの体験講座をご紹介しましたが、おかげさまで新しい参加者も増え、元気にみんなで桂台近辺を歩いてきました。そのウォーキングつながりでひとつお知らせがあります。この度、よこはまウォーキングポイントの参加対象年齢が40歳から18歳に引き下げられました。当ケアプラザでも事業所ランキングに参加しているこの事業、既に参加者は16万人を突破しているそうです。ちなみにまだご存じでない方のために内容をお伝えします。①参加申し込み ②歩数計が届く(送料のみで機械は無料) ③歩数計を持って歩く ④定期的に歩数計リーダーのある店舗に行ってデータを送信(ケアプラザにあります) ⑤データはパソコン上に自動的に記録、呼び出し可能 ⑥ポイントに応じてプレゼントありとなっています。つまり、歩いて健康になる上、プレゼントももらえるかもしれないという嬉しい企画です。

先日テレビ放映されていた恐ろしいキラーストレス(人の命を奪う可能性のあるストレス)も適度な運動に予防効果があるようです。1日8,000歩程度の歩行が目安、ぜひこの機会に皆さん健康づくりのため意識的に歩いてみましょう。参加申込書はケアプラザに備え付けてありますのでお気軽にお声かけください。

参加者16万人突破! WEB申込もスタート!

よこはまウォーキングポイント

参加対象年齢を「18歳以上の方」に拡大!

歩数計プレゼント!

参加者には無料で歩数計をプレゼント! (送料のみで機械は無料)

リーダー店舗(店舗でリーダーに歩数計をのせると歩数が転送され、専用ホームページで歩数データを見ることが出来ます。また、歩数に応じたポイントが付与され、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。)

平成28年6月上旬からWEB申込も開始!

1日8,000歩の継続で長寿遺伝子のスイッチを入れよう!

成長子の約4割... 1日平均2,000歩 寝たきりの予備 1日平均5,000歩 腰痛、認知症、心臓病、脳卒中の予備 1日平均8,000歩 糖尿病、骨質減少症、口舌障害(口内炎)、高血圧、認知症の予備

歩数計を持ったらの多くの人が、より歩くようになっていきます!

プラス1,000歩のコツ

お買物は家で買ってまでお買い! 毎日歩いてお買物に行くことでプラス1,000歩! 歩数計を持って歩くことでプラス1,000歩!

よこはまウォーキングポイント事業(YWP)事務局
電話 0570-080-130 / 045-681-4655 (受付) 045-681-4655 (受付)
FAX 0120-580-376 (24時間) メール navi-ywp@nt.city.yokohama.jp

7月の おしらせ



◆夏休み特別企画◆

第一弾「小学生の食育」

～世界に一つだけのお弁当作り～



日時: 8月19日(金) 10:00~14:00

募集: 小学生15名(定員次第締切)

講師: 坂野 恵さん

場所: 桂台地域ケアプラザ 2F多目的・調理室

参加費: 200円

第二弾「小学生の工作教室」

～木片を使って自分だけの作品に挑戦～



日時: 8月23日(火) 10:00~12:00

募集: 小学生20名(定員次第締切)

講師: DIYアドバイザーの方々

場所: 桂台地域ケアプラザ 2F多目的・調理室

申し込みは7月20日(水)から行っています。お電話を頂くか直接ケアプラザへお申込みください。

☎897-1111 桂台地域ケアプラザまで

地域ケアプラザ・栄区社会福祉協議会に生

横浜市では、団塊の世代が75歳以上となる2025（平成37年）年に向けて、高齢者が住み慣れた場所で暮らし続けられるような地域づくりをするために、今年度より地域ケアプラザと栄区社会福祉協議会に「生活支援コーディネーター」を配置しました。

今後は、各地域の生活支援コーディネーターが、高齢者に関する地域活動を支援するために地域の活動へ伺います。

	所属	氏名
生活支援コーディネーター	豊田地域ケアプラザ	矢濱 美弥
	笠間地域ケアプラザ	上野 聡子
	小菅ヶ谷地域ケアプラザ	相澤 知子
	中野地域ケアプラザ	佐藤 裕佳
	桂台地域ケアプラザ	吉田 恵子
	野七里地域ケアプラザ	角田 あさみ
	栄区社会福祉協議会	秋葉 木綿子
栄区役所 地域包括ケア推進担当係長	高齢・障害支援課	村林 悟史

ぜひ、地域の活動団体をご紹介ください。よろしくお願ひします。



生活支援コーディネーターの役割

地域のニーズに応じて、新しいネットワークを作ります。
また、担い手不足の団体に対し、マッチング等の支援をします。

地域の皆さんと一緒に高齢者にやさしい「つながり」のある地域づくりを目指します。

生活支援コーディネーターが配置されました

Q1 なぜ生活支援コーディネーターが配置されたの？

少子高齢化の進展

<全国>

社会は「胴上げ型」から「騎馬戦型」へ
そして「肩車型」社会 がやってくる



<厚生労働省資料を基に作成>

A1 地域の高齢者の割合が増えていく一方で、高齢者の方に元気で暮らしていただくことが重要です。また、元気な高齢者が地域の中で、支援が必要な高齢者を支えていただくことも必要です。生活支援コーディネーターは、身近な地域で、そのお手伝いをするために配置されました。地域の活動へ伺います。

Q2 生活支援コーディネーターはどんなことをするの？



A2 高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるように、生活のちょっとした困りごとを解決する（例えば、買い物、ゴミ出し、電球の交換）団体や担い手を支援します。

また、高齢者がいつまでも元気で充実した暮らしが出来るように体操や趣味の活動等の交流の場を増やしたり、そのお手伝いをさせていただきます。

毎週月曜日～金曜日

10:00～13:00

おもちゃ文庫

「ぽこ」

へようこそ！



13:30～17:00: 障害のあるお子さん専用です

未就学児のプレイルームです！

親子で遊んでほっと一息、楽しい時間を過ごしませんか？
ボランティアの子育て支援者も常駐しています。

えっ、こっつて
ケアプラザの中！

安全なおもちゃが充実しています



ママさんの声

初めて入った時は恐る恐る
だったけれど、一度入ってみたら
子どもがすぐに遊びはじめ、
お友達もできました。



子育て支援者の方がいて
くれるので助かりました。気軽に
相談できる先輩がいるので
心強いです。



予約不要・無料

桂台地域ケアプラザ おもちゃ文庫「ぽこ」

お問い合わせは下記の電話番号までご連絡ください

☎045-897-1111

