

令和7年 10月・11月号

横浜市阿久和地域ケアプラザ 広報紙

あくわ通信

〒246-0026

横浜市瀬谷区阿久和南 2-9-2

横浜市阿久和地域ケアプラザ

電話 045 (365) 9892

FAX 045 (365) 9894

阿久和チームオレンジ活動紹介

2025年、高齢者の5人に1人が認知症と推測されています。

2040年には高齢者の4人に1人が認知症となることが予想されています。家族や友達など大切な人や、自分自身も認知症になる可能性が大いにあります。他人事ではなく『自分ごと』として関わり、アクションを起こす必要があります。

いちばんの壁は『認知症への偏見』

認知症になっても自分らしく暮らし続けていくうえで、障壁となっているのが『認知症への偏見』といわれています。「認知症になったら、何もできなくなる」などの偏見があると、ひとりで抱え込み、誰にも相談できなかったり、診断や治療が遅れてしまいます。認知症には早期発見・早期対応が重要ですが、それを阻むのが、自分の心の中にある『認知症への偏見』です。また、友人関係、地域や職場などで『認知症への偏見』があると、認知症の人や家族は孤立してしまい、症状が進んだり、生活の困りごとが増えたりします。

認知症になっても阿久和で自分らしく暮らし続けられるように

阿久和地域ケアプラザでは、『認知症への偏見』をなくし、認知症になっても（認知症でなくても）安心して暮らせるまちづくりの第一歩として、今年度より『チームオレンジ』活動をしています。その一環として、11/15（土）、認知症の奥様と、介護するご主人の日常の姿を、一人娘である監督が撮影した映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』を上映します。そして、監督の信友直子さんをお招きして、ご自身の体験から、認知症について、家族の思い、地域の支え合いの大切さなど…『『ぼけますから、よろしくお願いします。』と気兼ねなく言い合える地域社会をめざして』というテーマでお話ししていただきます。映画鑑賞とお話を通して、認知症への理解を深めることで、『認知症への偏見・誤解』が少しでもなくなればと願っています。ぜひお出かけください。

映画『ぼけますから、よろしくお願いします。』

映画上映&信友監督の講演



日時：11月15日（土）13：30～16：30

場所：原中コミュニティースクール

対象：阿久和在住・在勤の方ならどなたでも

事前申込制 定員50名・先着順 費用：無料

お問い合わせは阿久和地域ケアプラザまで！！

地域の児童発達支援のご紹介



障がいのある未就学のお子さまを対象とした児童福祉法に基づく通所支援の一つです
児童発達支援センターなどの施設に通い、日常生活に必要なスキル（日常生活動作）の獲得や
認知発達コミュニケーション、集団生活への適応訓練などの支援を受けることができます。

こばんはうすさくら三ツ境教室

当施設では 発達に心配があったり、障がいの
ある子どもの支援に取り組んでいます。お子様の
出来ることを一つずつ増やしていけるよう、で
きたこと、やろうとする意欲を受け止めて職員
全員と一緒に喜び褒めています。療育中もお子
様の笑顔と職員の「すごい」「がんばったね」
「できたね」の声があふれています。集団生活
ではお友達との触れ合いを通して、様々な場面
での関わり方を学んでいます。また、保護者様
からの相談を随時受け入れ、丁寧な対応を心掛
けています。現在、児童発達支援（0～6 歳児
までの未就学児）の募集をしています。笑顔あ
ふれる「こばんはうすさくら三ツ境教室」へ是
非見学にいらしてください。



【お問合せ】横浜市瀬谷区阿久和西 1-5-7
プリムローズ 1 階 A・B 号室
TEL 045-461-9271

チアーズハウス

こんにちは。この 6 月に新規・多機能型通所支
援事業を発足いたしました「チアーズハウス」
です。午後は小学生以上のお友だちが集まりま
すが、午前中は 4～6 歳のお友達を対象に運動
系のプログラムと、機能系（指先のトレーニ
ングや様々なパズルなど）のプログラムを用意し
楽しみながら学べる場として提供させて頂いて
います。小人数での活動ですので気後れするこ
となく、のびのびと参加していただけたと思い
ます。是非、一度見学にいらしてください。プ
ログラムの体験も大歓迎です。
皆さんのお越しをお待ちしております。



【お問合せ】横浜市瀬谷区阿久和東 2-16-7
TEL 045-489-9728

サークル紹介

～メンバー募集中！コーラスや体操、秋からはじめてみませんか～
阿久和地域ケアプラザを拠点に活動しているサークルを紹介します

シルバー体操 凜の会

日時：A 班 第 1・3 金曜日
9：30～11：00
B 班 第 2・3 金曜日
13：00～14：30
会費：500 円／月



ラジオ体操・有酸素運動・歌・脳トレ等
2 班に分かれて楽しく活動しています！

シニア男子の姿勢改善体幹トレーニング ジェントルピラティス

日時：第 2・4 木曜日
15：30～16：30
会費：500 円／回



平均年齢
70 代！
一緒に体幹
鍛えませんか



女性コーラスサークル コール・ウィヴァーチェ

日時：月曜日（月 3 回）
15：00～16：45
会費：4,000 円／月

※三ツ橋第二地域ケアプラザで練習あり



ポップス・合唱曲・ミュージカル曲等。
和気あいあいと練習しています♪

参加申込・見学希望・お問合せ等は生活支援コーディネーター・地域活動コーディネーターまで