

令和8年度8月・9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

～阿久和のチームオレンジ～

キャラクターのチーム名投票企画

チーム名決定！ アクワあんしんレンジャー

投票してくださった皆さま、ありがとうございました。
これからアクワあんしんレンジャーとともに、認知症への
理解を広げ、誰もが安心して暮らせる地域づくりを進めて
いきます。



オレンジブックコーナーが できました

認知症について、気軽に学んだり考えたりするきっかけとして、「オレンジブックコーナー」を設置しました。

認知症について知りたい方はもちろん、家族や友人、地域で暮らす人のことを考えるきっかけとしてもご活用ください。

認知症に関する本を集め、これから少しずつ本を増やしていく予定です。

ケアプラザの講座やイベントなどで見かけた際は、ぜひ気になる一冊を手にとってみてください。

認知症を身近なこととして考えるきっかけになればうれしいです。



オレンジフェス（仮称）を 企画中です

この秋、認知症について楽しく学び、地域のみなさんがつながるイベント「オレンジフェス（仮称）」を企画しています。

アクワあんしんレンジャーの展示や作品づくり、認知症について知ることができる企画など、子どもから大人まで楽しめる内容を検討中です。

「認知症」をもっと身近に感じられる文化祭のようなイベントを目指して準備を進めています。詳細が決まりましたら改めてお知らせしますので、ぜひ楽しみにお待ちください。



介護らく楽講座のご案内・・・

知ってあんしん！介護保険の話

知っているようで意外と知らない介護保険のことを、
クイズを交えながらわかりやすくお伝えします！
お仲間を誘って、ぜひおでかけください！



日 時： 8月28日(金) 14:00～15:30

場 所： 阿久和地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員： 30名（事前申込制・先着順）

たとえばこんなクイズです！

介護保険のサービスで
大掃除をお願いできる

○か × か

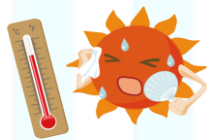


答え：×

日常的に行う、一般的な掃除は
介護保険のサービスで行えますが、
日常的な範囲を超えた掃除
（大掃除、草むしりなど）は
残念ながら、対象外です。



ケアマネジャーより



日頃より地域の皆さまに支えられながら、利用者さまの暮らしと一緒に考えるお手伝いをしています。蒸し暑い季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。この時期は、熱中症や脱水が特に心配されます。暑さに負けず、皆さまが元気に過ごせるよう、引き続きサポートしてまいります。介護のこと等、誰に相談したらいいかわからないことがありましたら、どうぞ気軽に声をかけてください。「こんなこと聞いてもいいのかな？」という小さな疑問こそ、早めに相談していただくことで安心につながります。これからも、皆さまが住み慣れた地域で笑顔で過ごせるよう、寄り添いながらサポートしていきます。今後ともよろしくお願いいたします。



デイサービスより



梅雨明けと共に夏らしい日差しが続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。急に暑くなってきましたので熱中症などにお気を付けください。

さて、デイサービスでは、7月4日5日の灯籠祭りの灯籠の絵を一部の利用者様の方々に塗って頂きました。また7月は手作りレクリエーションでそれぞれの願い事を託した七夕飾りを製作し折り紙で朝顔の花をたくさん咲かせていました。



デイサービスでは随時見学を受け付けております。お気軽にご相談ください。



地域活動交流・生活支援体制整備事業より

定期的に行われている**大**人気のイベントを紹介します！

ゆるり

共催：阿久和南部地区社会福祉協議会・阿久和地域ケアプラザ

協力：趣味の仲間たち・モボモガ



5/27に開催されたときの様子です！

季節のメニューはいつもおいしいと評判です

ゆるりセット（飲み物付き） 500円
お飲み物おかわり自由（コーヒー・紅茶・緑茶） 100円

ゆるりセットは限定**50食**になります。
お申込みは不要です。ご自由にご参加ください！

次回は **9/30(水)** です。

時間：11：00～13：00

場所：阿久和地域ケアプラザ多目的ホール

持物：室内履き



5/24に開催されたときの様子です！

毎回色々なアトラクションがあり、
皆様楽しみにされています。

次回は **8/26(水)** です。



ゆっくりのんびり過ごす癒しの場

カフェオアシス

オアシスは「コーヒーボランティア養成講座」に参加したメンバーを中心に活動しているボランティアグループです

美味しいドリップコーヒーとのんびり過ごす時間が
皆さまのオアシス（癒しの場）となりますように。

コーヒー・お菓子付 200円

申込みは不要です。ご自由にご参加ください！

時間：13：30～15：00 出入り自由

場所：阿久和地域ケアプラザ多目的ホール

持物：室内履き



年を重ねても、安心して暮らせる地域に

年を重ねると、若い頃のようにはいかないことが少しずつ増えてきます。体のこと、家族のこと、ひとり暮らしの不安、大切な人との別れなど、誰にも話せない思いを抱えることもあるかもしれません。

そのような時、特別なことをしなくても、誰かがそばにいて、話を聴いてくれるだけで、心が少し落ち着くことがあります。大切なのは、すぐに励ましたり、答えを出そうとしたりしないことです。相手の言葉をよく聴き、話したいことが出てくるまで待つことが、その人の安心につながります。

地域で安心して暮らすために大切なのは、医療や介護だけではなくありません。近所で声をかけ合うこと、困っていそうな人に気づくこと、話を急がずに聴くこと。そうした小さな関わりが、暮らしを支える大きな力になります。

年を重ねても、ひとりで抱え込まなくてよい地域。困った時に「少し話してみよう」と思える地域。そのようなあたたかなつながりを、皆さんと一緒に育てていきたいと思います。



めぐみ在宅クリニック院長 小澤竹俊



ケアプラザよりお知らせ

令和8年10月より、地域ケアプラザ窓口での相談時間が、以下の通り、変更になります。

■福祉・保健に関する相談窓口の時間■
月曜日から土曜日 9時～17時



地域ケアプラザへ直接ご相談を希望される場合は、上記時間内にご連絡をお願いします。
来所による相談を希望される際も、あらかじめお電話等でご連絡ください。
なお、上記時間以外（日曜日・祝日・年末年始を含む）にいただくお電話については、転送先の「相談専用コールセンター」にて、看護師等のコールセンタースタッフがご相談をお伺いします。

福祉・保健に関する相談窓口のお問合せ電話番号
阿久和地域ケアプラザ ☎045-365-9906