

身近な防犯から考えよう！特殊詐欺にご注意ください

不審な電話が来たらすぐに対応しないで、  
家族や友人、警察に相談を！



(暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かりに来ることは絶対ありません。)

金沢区内では、特殊詐欺の被害が続いています。

電話でお金やキャッシュカード、プリペイドカードを求める話が出たらサギだと思ってください。

不審な電話が来たらすぐに相手の言う通りにしないで、家族や友人、警察にご相談ください。

特殊詐欺の認知状況(令和5年9月末:暫定値)～主要内容・神奈川県警察本部データより～(件)

	件数	被害額	オレオレ詐欺	還付金詐欺	預貯金詐欺	架空料金請求	キャッシュカード詐欺盗
横浜市全域	685	約14億3,000万円	241	158	133	75	76
金沢区	82	約1億1,900万円	27	23	14	12	6

ケアプラザ主催事業のご案内(令和6年2月～令和6年5月)

事業名	内容	2月	3月	4月	5月	時間	参加費等
あおぞらサロン	音楽サロン		9		11	13:30～15:00	100円
パソコンクラブ	パソコン相互学習	8・22	14・28	11・25	9・23	15:00～16:30 ※第4木は13:30～	無料
雀の学校	健康麻雀	14・28	13・27	10・24	8・22	15:00～17:15	無料
めだかの会	介護中の方の集い	22		25		10:00～11:30	無料
にこにこ広場	子育て親子	16	15	19	17	10:00～11:15	無料
おもちゃ病院	おもちゃの修理	16	15	19	17	10:00～11:45	実費
スマイルカフェ	障がい児親子の広場	27	26	23	28	10:30～11:30	100円
囲碁サロン	初心者囲碁サロン	3・17	2・16	6・20	4・18	13:30～16:30	無料
楽しいポッチャ (富岡西能見台地区保活共催)	ポッチャ	11	10	14	12	10:00～11:30	無料

※事業により、人数が定員に近いものもあります。予めお問い合わせご予約の上、ご来館ください。

～拾得物について～

令和5年12月末日までに拾得されたお忘れ物・落とし物で、お引取りのない物につきましては令和6年3月末日に整理及び処分させていただきますので、ご理解いただきますようお願いいたします。お心あたりのある方はケアプラザまでお問い合わせください。

能見台地域ケアプラザ新聞

(社会福祉法人恩賜財団済生会の花)



第133号

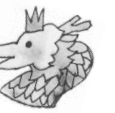
横浜市能見台地域ケアプラザ  
〒236-0058  
横浜市金沢区能見台東2番1号  
TEL: 045 (787) 0991  
FAX: 045 (787) 0993  
令和6年1月27日発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。  
来所相談の際は、お電話にてご予約いただけますようお願い申し上げます。

採用情報 ～急募～ 包括 主任ケアマネジャー 居宅 ケアマネジャー 求人詳細  
明るい職場で一緒に働きませんか♪お気軽にご連絡ください。



令和6(2024)年 謹んで新春のご挨拶を申し上げます



新年早々大きな地震が発生し、被災された方々並びにご家族の皆様には、心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことを機に、これまで控えていた様々な活動や行事が再開し、改めて人とのつながり、絆の大切さを再認識することができました。また、コロナ禍にあっても必要な支えあいや活動を粛々と継続されてきた地域やボランティアの皆様には心から敬意を表します。

金沢区では、4年ぶりに花火大会が開催されました。当プラザでも5年ぶりに能見台地区センターとの「合同祭」を開催することができました。

令和6年は辰年。大空を悠々と駆ける龍の年。成長や開運の年といわれています。能見台地域ケアプラザにおきましても上昇気流に乗り大きく飛躍するとともに、これまでの経験や学びを糧に花を咲かせ実を結ぶ年となるよう、気持ちを新たに職員一同心をあわせて取り組む所存です。

本年も皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、引き続きご理解とご支援をお願いいたします。

所長 木下 眞佐美

スマイル☺️カフェ



日時: 2月27日(火) 10時30分～11時30分

会場: 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 障がいのあるお子様とご家族とお友達

参加費: 100円(大人一人につき)

※コーヒー(紅茶)・クッキーを用意しています。

見守り: 同室にて見守りスタッフが楽しい企画でお待ちしています。

ご不明な点があればお気軽にお問い合わせください。

※お子様を同伴で駐車場が必要な方は予めご連絡をお願いいたします。

## Let's Dance

### ～ディスコダンスで体幹を鍛え、運動不足を解消しよう～



日 時：令和6年2月25日（日）13時30分～15時00分  
 会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 内 容：リズムカルなディスコサウンドに合わせ、みんなで楽しくダンスします♪  
 対 象：成人女性  
 持ち物：内履き・汗拭きタオル・水分補給の飲み物  
 ※運動に適した服装でご参加ください。  
 参加費：無料  
 申込み：令和6年1月20日（土）～先着順15名迄

共催：富岡西能見台地区保健活動推進委員会  
 横浜市能見台地域ケアプラザ

## 気ままサロン あおぞら

地域のみなさまがふれあい楽しく集まるサロンです。

日 時：令和6年3月9日（土）13時30分～15時00分  
 会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 内 容：ピアノ・打楽器・サクソ演奏  
 対 象：どなたでもご参加ください。  
 参加費：100円（茶菓子代として）  
 申込み：令和6年2月3日（土）～先着順24名迄



### ～演奏団体『音』の紹介～

2022年11月より活動をスタートした女性5人のグループです。あおぞらでは初演奏となります。



もしも家族が、自分が、認知症になったら？  
 認知症ってどんな病気？わかりやすくお話しいたします。  
 認知症について正しく理解しましょう。

## 医療講座 ～認知症について～

日 時：令和6年3月18日（月）14時00分～15時00分  
 会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 対 象：地域にお住まいの方  
 講 師：横浜南共済病院 健康管理センター部長  
 脳神経内科医師 岡田 雅仁 氏  
 参加費：無料  
 申込み：令和6年2月19日（月）～先着順20名迄



申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。  
 横浜市能見台地域ケアプラザ 電話：045-787-0991

## ケア・ウォーキング講座 ～姿勢・動作改善プログラム～

「ケア・ウォーキング®」とは自分の足で歩き続けるための歩き方・身体の使い方・ケアの仕方。自分のくせを意識しながら歩くことで身体は少しずつ変わります。日常に取り入れやすい 姿勢・動作改善プログラムで痛みを予防し、生涯自分で歩ける身体を目指しましょう。



日 時：3月12日（火）10時00分～11時30分  
 会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 講 師：ケア・ウォーキング普及会 健康運動指導士 加藤 有里氏  
 対 象：おおむね65歳以上の方々  
 持ち物：内履き・飲み物・タオル  
 （天候が良ければ屋外にも出ます。歩きやすい靴でお越しください）  
 申込み：2月9日（金）～先着順20名迄 参加費：無料

## 筋トレエクササイズ

例年好評の講座です。筋力は加齢とともに低下しやすくなりますが、鍛えることで必要な筋肉は確実につきます。日々のケアで筋力を維持し、生活の質の維持につなげていきましょう。



日 時：3月29日（金）10時00分～11時30分  
 会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール  
 講 師：有限会社 ビーアウェイク 久野 秀隆氏  
 対 象：おおむね65歳以上の方々  
 持ち物：内履き・飲み物・タオル 参加費：無料  
 申込み：2月29日（木）～先着順20名迄

## デイサービスだより

### デイサービスで一緒にお仕事してみませんか！

人と関わることが好きな方必見！午前勤務もOKです。そろそろ子育てが落ちついて働いてみようかなと考えている方、扶養の範囲で働きたい方など、お気軽にご相談ください。デイサービスの温かく美味しい昼食を注文でき、便利です。※処遇改善・資格手当あり。※資格取得予定の方歓迎です。※日数、時間等、相談に応じます！



電話 045-787-0991  
 担当：大久保