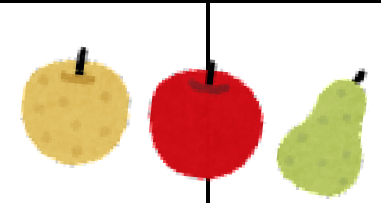



桂台地域ケアプラザ 令和4年11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	2	3 木曜サロン 15:00~	4	5
6 桂台カフェ 13:30~	7 楽しく脳トレ ふまねっと 13:00~	8 桂台げんき食堂 クリスマス フレームを作ろう 15:00~17:00 	9 スリーA スマイルの会 10:00~	10 スマホ よろず相談所	11 医療相談 14:00~	12 認知症サポ ーター養成講座 10:00~ 桂台健康講座 「腰痛・ひざ痛 予防について」 14:00~
13	14 ドライフラワー リース作り 13:00~	15	16 NFの会 11:00~	17	18	19
20 世代間交流サロン ぬくもり 12:30~15:30	21 楽しく脳トレ ふまねっと 13:00~	22	23 スリーA スマイルの会 10:00~	24 医療相談 14:00~	25 備えてあんしん 終活講座 10:00~	26
27	28 手作り味噌を 作ろう! 13:30~	29	30 スマホ よろず相談所	★楽しく脳トレ ふまねっと 「ふまねっと」は、50センチ四方のマ ス目でできた大きな網を床に敷き、音楽 に合わせて、この網を踏まないように歩 く楽しい運動です。ご興味のある方はぜ ひご連絡ください。		

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、レクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

NFの会…認知症の方を介護している家族の会です。思いの丈を話したり、先輩介護者から話を聞くことができます。桂台カフェを運営しています。

木曜サロン…平均年齢40代のみんなでおしゃべりをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂…食事なしで、遊びの場の提供のみです。学習室は毎週実施しています。

おもちゃ文庫「ぼこ」…親子で遊べる居場所です。毎週月～金曜日（祝日を除く）10時～12時
火・木曜日は桂台保育園の先生、月・水・金は支援ボランティアさんがいらっしやいます。（不在のこともありますので、ご了承ください。）

医療相談…協力医であるかみごう医院の龍先生に健康等の相談ができます。各日2組限定（予約制）

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。（☎045-897-1111）
また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

令和4年
11月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/令和4年11月1日
編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者/勝呂 朋子

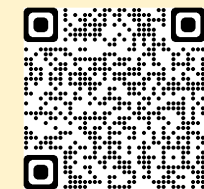
お問い合わせ先
045-897-1111(代)

栄区内で特殊詐欺の被害が増えているそうです。桂台地域ケアプラザにも注意喚起のために栄警察の方が来所されました。私は大丈夫、撃退したこともあるから！という方も他人ごとではありません。相手は騙しのプロですので、油断しないようにしましょう。注意した方が良いことを中面にまとめていますので、ご覧ください。

イベントのおしらせ

※感染症予防のため、ご来館の方にはマスク着用及び受付での検温にご協力頂いております。
※駐車場のご用意はありません。徒歩または公共交通機関をご利用ください。

下記の講座についてのお申込みやお問い合わせは、桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にお電話またはメールでご連絡ください。subco@houmon-no-ie.or.jp ⇒



栄養講座「骨粗しょう症を予防しよう」

骨折は寝たきりにつながりやすく、注意が必要です。骨粗しょう症予防に必要な栄養や食生活を学んでみましょう。

日時: 令和4年12月8日(木) 14時~15時
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
定員: 30名
講師: 柴田 聡子氏
(木村内科・胃腸内科 管理栄養士)

小さなアーティスト展

子どもから大人まで、自由に表現できる場をつくりたいという思いで開催されています。個性豊かなアートの世界をぜひ体験してください。

日時: 令和4年12月6日(火)~12月11日(日)
初日13時~16時、通常10時~16時
場所: 栄区民文化センターリリス
ギャラリーA・B 会議室A・B
主催: 栄区内7館地域ケアプラザ、栄区社会福祉協議会

ポールウォーキングクラブ桂台 主催 ポールウォーキング初心者講座

正しい姿勢、歩き方を教えてもらうことができます。この機会にポールウォーキングをはじめませんか? 経験者の方もポールの使い方を振り返る機会になります。

日時: 令和4年12月16日(金) 14時~16時
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール ※天気が良ければ、一緒に外を歩きます。
定員: 20名 講師: 橋 文恵氏
持ち物: 参加費(200円)、飲み物、上履き、汗拭きタオル、両手があく身軽な格好、ポール(貸出もありますので、希望者は事前にご連絡ください。)



げんき食堂 共催 お子さんの為のクラシックコンサート

クラシックの生演奏を親子で楽しみましょう。

日時: 令和4年12月10日(土)
第1部 10時~11時
第2部 11時~12時
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
対象: 小学生以下の子どもと家族
参加費: 子ども無料、おとな100円
定員: 各20名程度(未就学児は保護者同伴)

第28回 世代間交流サロンぬくもり

ゲームコーナー(ス波特ボール、輪投げ、的当てなど)、お譲り品コーナー、ポッチャ体験コーナー、健康チェック、手作り品体験コーナー(ストローアートヒンメリ等)など様々な催しを行う楽しいイベントです。どなたでも参加できますので、ぜひお越しください。

日時: 令和4年11月20日(日)
12時半~15時半
場所: 桂台地域ケアプラザ



桂台地域ケアプラザのケアマネジャーを ご存じですか？

桂台地域ケアプラザの部門の一つに「居宅介護支援」があります。なかなか地域の皆さんと直接お会いする機会が少ないですが、ケアマネジャーとしてご支援させて頂いています。

ケアマネジャー（介護支援専門員）とは、介護支援専門員の資格を持ち、介護を必要とする方が介護保険サービスを受けられるように、ケアプラン（サービス計画書）の作成やサービス事業者との調整を行う担当者のことです。皆様がどのように暮らしていきたいかをお伺いし、そのように暮らすにはどうすればいいかを一緒に考えています。

高齢者の方々が住み慣れたまちで生活を続けていけるようにご本人様やご家族の方と一緒に考え、自分らしく充実した毎日を送ることができるよう支援させて頂いております。

新しいメンバーが増えました！

10月1日付けで入職致しました安藤拓磨と申します。

以前は施設でケアマネジャーをしておりました。もっと密にご利用者様と関わりたいと思い、地域ケアプラザに参りました。

不慣れな点が多々ありますが、1日でも早く仕事を覚えて、地域の皆様のお役に立てるケアマネジャーになれるよう頑張りたいと思います！



介護保険について、気軽にご相談ください。初めてのご相談は「地域包括支援センター」へ！
桂台地域ケアプラザ 地域包括支援センター

相談電話：045-897-1112

受付時間：月～土曜日：9時～18時 日・祝日：9時～17時（年末年始は休館）

※時間外のお電話は相談専用コールセンターに転送されます。

※担当エリアは桂台（東・西・南・北・中）、公田町の一部です。

他人事じゃない！

特殊詐欺等に注意しましょう！

手口が多様化していますが、代表的なものをいくつかご紹介します。

★オレオレ詐欺

親族等を名乗り、「鞆を置き忘れた。小切手が入っていた。お金が必要だ」などと言って、現金をだまし取る（脅し取る）手口です。

★預貯金詐欺

警察官、銀行協会職員等を名乗り、「あなたの口座が犯罪に利用されています。キャッシュカードの交換手続きが必要です」と言ったり、役所の職員等を名乗り、「医療費などの過払い金があります。こちらで手続きをするのでカードを取りに行きます」などと言って、暗証番号を聞き出しキャッシュカード等をだまし取る（脅し取る）手口です。

★キャッシュカード詐欺盗（窃盗）

警察官や銀行協会、大手百貨店等の職員を名乗り、「キャッシュカードが不正に利用されているので使えないようにする」などと言って、隙を見てキャッシュカード等をすり替えて盗み取る手口です。

★還付金詐欺

医療費、税金、保険料等について、「還付金があるので手続きしてください」などと言って、被害者にATMを操作させ、被害者の口座から犯人の口座に送金させる手口です。

★リフォーム工事・点検商法

屋根が壊れているなど、不安を過度にあおって不要なリフォーム工事の契約をさせる訪問販売や、ガス機器、排水管等の「点検に来た」と言って来訪し、「工事をしないと危険」、「交換時期を経過しています」などと言って商品やサービスを契約させる点検商法などがあります。



- ①携帯電話を失くした。電話番号が変わった。という連絡があったら、かならず元の番号や勤務先などに連絡！
- ②常に留守番電話に設定し、名前を聞いてから出るようにする。
- ③お金をレターパックや宅配便で送らない。コンビニ等でプリペイドカードを買って番号を送らない！



最近ではスマホ関連の詐欺や情報を抜き取られるフィッシング詐欺にも要注意！

メールのアドレスは絶対にクリックしない。

宅配便の不在通知やクレジットカード会社のお知らせなどを騙ったSMSが届きます。巧妙に作られた偽サイトにつながることもあります。ショッピングサイトなどへのログインはメールからではなく、いつも通りの方法で行いましょう。

警視庁が作成した啓発動画がありますので、ぜひご覧ください。↓

