



平成2010年 10月号 (NO. 209号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

☎435-2906 FAX435-2908

\*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます。

『梢』のイメージ画 当エントランスホールにあるレリーフ「希望の樹」に因み『梢』と名付けました。

## 地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

40代・50代の方々へおくる...

# 老後の幸せライフプランニング

## ～今から考える老後資金計画～



みなさんは老後の暮らしをどのように送りたいと考えていますか？

資金計画のプロであるファイナンシャルプランナーが、将来の希望を実現できるようアドバイスします。

日時: **11月5日(金) 19:00～20:30**

講師: オフィス BLISS 代表 ファイナンシャルプランナー 金子祐子氏

対象: 40歳以上の方 先着20名

申込み: 10月12日(火)午前10時から窓口・電話・ファックス・Eメールにて受付

神之木地域ケアプラザ TEL:045-435-2906

FAX:045-435-2908

Eメール: kaminokikozue@sirius.ocn.ne.jp



何かお困りのことはありませんか？

—お手伝いボランティア  
グループ—

## 神之木住まいる

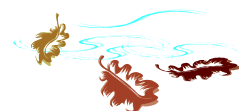
電球交換、網戸や障子の張替え、包丁研ぎ等、困っていることがありましたら神之木地域ケアプラザまでお気軽にご相談下さい。地域のボランティアがお手伝いします。(内容によってはご希望に浴えない場合もあります。)

費用: 1活動につき500円(材料費や交通費が発生する場合は別途いただきます)

対象: 地域のひとり暮らし高齢者、高齢者世帯、障がいのある方など

活動範囲: 神之木西寺尾地区、松見町地区、大口七島地区 その他の地域は応相談

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906(担当: <sup>はな</sup>半谷・相澤)



## ご存知ですか？成年後見制度

今年「成年後見制度」が施行され、10年となります。あまり聞き慣れない言葉ですが、最近では地域包括支援センターへも、「どのような制度ですか？」や「銀行へ叔母の代理で行ったところ、成年後見人かどうか聞かれたが、そうするにはどのような手続きをしたらよいのか」といった相談が寄せられるようになってきました。

成年後見制度は、高齢者や障がい者の権利擁護、財産管理を支援するために制定されました。ご本人の人生を左右するような大切な決定をしていくのですから、手続きの面倒な点があります。横浜市内居住の方は、横浜家庭裁判所に申し立てをすることになり、医師の診断書やご本人の財産目録など整えるべき書類も多く、費用もかかります。

相談窓口は各種機関がありますので、地域包括支援センターへお問合せ下さい。

主任ケアマネジャー 大谷

— 神之木地区センターまつり特別企画 —

## ストレス社会をのりきる！ココロの危機の予防法

現代社会はストレスでいっぱい。ココロの風邪と呼ばれるうつ病にかかる人も増えています。そんなストレス社会を乗りきり、自分のココロを大切にしていく方法を知っておきましょう。

日時：11月21日（日）13:00～14:30

講師：汐田ヘルスクリニック 所長 野末 浩之氏（精神科医）

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：先着30名

申込み：10月15日（金）午前10時から窓口・電話・ファックスにて受付

神之木地域ケアプラザ tel 045-435-2906

fax 045-435-2908



遺言

## 無料相談会

相続

日時：10月2日（土） 12月4日（土） 2月5日（土） 14時～16時

場所：神之木地域ケアプラザ 相談室

講師：行政書士 荻原博子氏 行政書士 廣末志野氏

※原則、初回相談のみとさせていただきます。

事前予約制

相談料無料

1人30分程度

成年後見



申込み：神之木地域ケアプラザ

電話：435-2906

担当：半谷（はんがい）

年賀状はパソコンで！

# パソコン講座 ～年賀状づくり～

3日間で素敵な年賀状の作り方を習得します！

日 程：

11/29  
(月)

11/30  
(火)

12/1  
(水)



時 間： 13：30～15：30

※windowsXP,word2003 使用

場 所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象： 60歳以上でパソコンのローマ字入力ができる方 10名  
(申込み多数の場合は抽選となります。)

参加費： 800円 (年賀ハガキ5枚付)

申込み： 10月31日(日)迄に窓口または電話にてお申込み下さい。

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906 (担当：相澤・山田)

"健康"  
利息付！

筋欠予防！

## 神之木貯筋生活

体操を3ヶ月続けると、筋肉がつき、健康維持や介護予防に役立ちます。  
スポーツの秋です！一緒に汗を流しましょう！

日 程：

10～12月

10月25日(月)

11月 8日(月)・22日(月)

12月13日(月)



14:00～16:00

※筋力アップの効果を実感して頂くために、初回と最終回に簡単な体力測定を行います。

場 所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象： 65歳以上で介護認定を受けておらず、なるべく全4回参加できる方

持ち物： タオル・飲み物 \*運動ができる服装でお越し下さい。

参加費： 1回100円 (講師料及び保険料)

申込み： 初日は13時45分までに会場にお越し下さい。

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906 (担当：相澤・山田)

# 木曜サロン

古布でつくる  
エコサージュ・花

日時：10月28日(木)  
13:30~15:00

場所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：65歳以上の方

定員：20名（申込多数の場合は抽選）

参加費：300円

申込み：10月10日(日)16時迄に窓口か電話でお申込み下さい。

\* 申込多数の場合、13日(水)10時から公開抽選を行います。抽選結果は全員にご連絡します。

\* 都合により、内容を変更する場合があります。

神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906（担当：相澤・奥）



10月の子育て支援事業

## 絵本の読み聞かせ

10月1日(金)10:30~11:00 10月8日(金)10:30~11:30

内容：紙芝居あかしろうんどうかい 他

※都合により内容を変更する場合があります。

場所：神之木地域ケアプラザ多目的ホール

対象：乳幼児と保護者

参加費：無料

小さなお子様も  
お気軽にどうぞ！



## 神之木あそぶ一む・秋

10月10日(日)10:30~11:30

内容：しゃぼん玉遊び

※都合により内容を変更する場合があります。

場所：神之木地域ケアプラザ受付前 集合

対象：幼児と保護者

持ち物：着替え・タオル

参加費：無料

申込み：当日直接お越し下さい。

\*雨天の場合は中止となります。



## おやこふりーすぺーす

10月25日(月)10:00~12:00 10月26日(火)10:30集合

場所：神之木地域ケアプラザ多目的ホール

対象：乳幼児と保護者

参加費：無料

広いお部屋で親子が  
自由に遊べます！



## 仮装大歓迎！happy ハロウィーン！

10月26日(火)10:30集合

集合場所：神之木地域ケアプラザ受付前

対象：2歳以上の未就学児と保護者 先着10組

参加費：無料

申込み：10月14日(木)午前10時~

窓口または電話にて受付



おやこふれあいリズム遊び 10月27日(水)10:00~10:45

場所：神之木地域ケアプラザ多目的ホール

対象：あんよができる0~1歳児と保護者 先着15組

参加費：親子1組200円

申込み：10月18日(月)午前10時~窓口または電話にて受付

やこ先生とあそぼう！



神之木地域ケアプラザ ☎045-435-2906(担当：相澤・山田)