



# 地域包括支援センターより



新しい年を迎えました。  
 「今さら目標も抱負も無いよあ」なんて言わずに  
 無理にでも今年やってみたいこと、したいことを  
 考えてみませんか。  
 「今年は〇〇したい」  
 さて、幾つ思い浮かんだでしょう？  
 かく言う私の場合  
 「上野のパンダに会いに行きたい。」  
 「駅では階段を使うようにしたい。」  
 「いえいえ、もっと大事な目標があります。」  
 「皆さまの健やかな生活を  
 支援できるように努力します！」  
 今年もどうぞよろしく願っています。

保健師 市岡美奈



あけまして おめでとつぎやいます  
 2011年の漢字は「絆」でした。  
 私も十月に  
 中川地域包括支援センターの一員となり  
 ケアプラザの仲間と、そして地域の皆さまとの  
 絆を作るチャンスを持つことができました。  
 2012年は、その絆を少しでも  
 太いものにしていけるようにしたい！  
 と思っております。  
 よろしく願います。

主任ケアマネジャー 折橋公子



## 謹んで新春のお慶びを 申し上げます

新年明けましておめでとつぎやいます  
 社会福祉士の齋藤です。  
 昨年はたくさんの方々と出会い  
 たくさんの方々の笑顔・パワーをいただき  
 日々皆さまに支えられている事を痛感し  
 感謝しております。  
 2012年 皆さまが住み慣れた地域で  
 少しでも笑顔多くお過ごしいただくために  
 お力になれるよう地道に、ひとつずつ  
 努力していきたいと思っています。  
 今年もどうぞよろしく願っています。

社会福祉士 齋藤文子



新年明けましておめでとつぎやいます  
 要支援に認定された方のケアプランを  
 たてさせていただいています金子です。  
 さて、今年には十二支の中で唯一想像上の動物である  
 辰年です。  
 私も今年には想像力を駆使して  
 ご利用者様が少しでもお元気になって  
 いただける様なケアプランを  
 いただけたらと思います  
 ご提案させていただきます  
 どうぞよろしく願っています。

介護支援専門員 金子明子



## 講座のご案内

2011（平成23）年度

### 体力向上プログラム からだメンテナンス 第4コース

柔軟性とバランス力（りよく）をつけて実年齢より5歳若いからだを目指そう！

ケアプラザをとり出し  
 横浜市中川西地区センターで行います。

場所：  
 時間：13:00～14:30  
 講師：佐藤幸子インストラクター  
 持ち物：上履き・タオル・飲み物  
 動きやすい服装でお越しください。



第1回：2月 1日	体を動かそう♪
第2回：2月 8日	筋肉の話
第3回：2月15日	からだによい食べ方
第4回：2月22日	お口の健康
第5回：2月29日	続けて行ける体操

参加費：無料  
 定員：20名（全5回参加出来る方）  
 対象：都筑区在住のおおむね65歳以上で  
 介護保険認定を受けていない方  
 お申込みは1月11日より

### 知って安心講座 家族が介護を必要とする時のために

#### 介護保険のいろは

日時：2012（H24）年1月28日（土）

13:30～15:00

場所：横浜市中川地域ケアプラザ

講師：秋葉 弘志氏

定員：30名 参加費無料 受付中！



☆3月10日（土）13:30～15:00

震災から1年～自分の暮らしと地域のつながりを考える～

講師：杏林大学教授・大木幸子氏

☆3月24日（土）13:30～15:30

自分らしいエンディング～そのために出来ること～

講師：「がんばらない介護」の野原すみれさん

### お問い合わせ・お申込み先

社会福祉法人 若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ 地域包括支援センター  
 担当：市岡・折橋・齋藤 Tel 045-500-9321 Fax 045-910-1513

