

VOL.5  
2023.02.01

横浜型「地域包括ケアシステム」の構築に向けた  
泉区アクションプラン

# わたしのアクション

～互いに支え合う！誰もが安心してくらせるまち泉～



## 踊場地域ケアプラザエリア

### 地域住民主体のサービスの取組

横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業（サービスB）は、介護保険で要支援の方を対象に、地域住民の方が主体で行っているサービスです。通所サービスに加え、4月から新たに配食支援サービスも行っている宮ノ前テラスを紹介します。



はたきを題材に回想



チェアヨガで体もリフレッシュ

## ♪ わたしのアクション ♪

以前から住んでいる高齢者と、新しく入ってきた子育て世帯の交流が少ない地域なので、宮ノ前テラスという拠点を作り、多世代で交流できる場所を提供して、交流を促進したいと思い2018年9月に宮ノ前テラスをオープンしました。

要支援であっても、いきいきと張り合いのある日々過ごして欲しいという思いで、エンジョイエイジング(楽しみながら介護予防)を行っています。

皆で昔の思い出を笑ってお話することはとっても良い刺激を脳に与えます。他にも体を動かす体操も行いますので、介護予防にぴったりです。

いつでもお待ちしております。是非お気軽に足を運んでください。

(インタビューー:踊場地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター加賀美 裕さん)

インタビューー

NPO 法人宮ノマエストロ  
高橋 裕子代表

