

## ●地域ケアプラザ・地域包括支援センター共通の取組

地域ケアプラザは、市民の誰もが住み慣れた地域において健康で安心して暮らせるよう、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。

地域包括支援センターは、介護保険法に定められた、地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関です。横浜市では、地域ケアプラザ及び市が指定する特別養護老人ホーム（緑区では、「特別養護老人ホーム ふじ寿か園」）に、機能の一つとして地域包括支援センターを設置しています。

緑区内の地域ケアプラザ及び地域包括支援センターの紹介や主な取組は、P. 81～87をご覧ください。ここでは、共通の取組を紹介します。

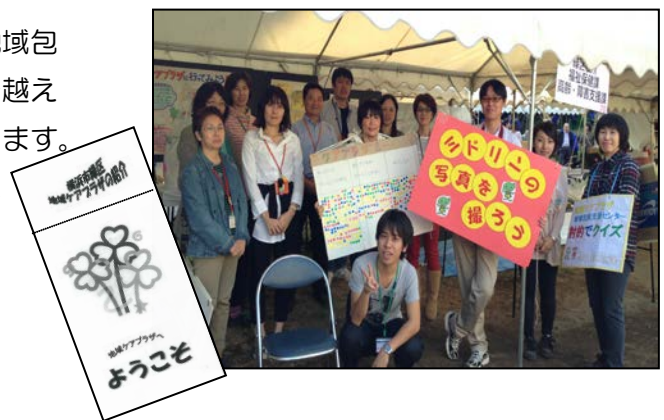
### 【区民まつり】

地域活動交流 × 地域包括支援センター

つながり 情報 安全・安心・健康

毎年、緑区区民まつりには、地域ケアプラザと地域包括支援センターが協働で取り組み、地域間と世代を越えて、広く知っていただくことを目的に参加をしています。

今年度は、射的やクイズ、シールアンケートなど来場いただいた方に参加型で地域ケアプラザや地域包括支援センターをPRしました。



### 【認知症サポーター養成講座】

地域活動交流 × 地域包括支援センター

つながり 人材・担い手 情報 安全・安心・健康



小中学校近隣の商店や企業にて、福祉教育や啓発として認知症サポーター養成講座が実施されています。認知症の理解、そして、近隣でささえあう育みとして実施しています。

相談機能を持つ、地域包括支援センターと地域活動支援をしている、地域活動交流部門が各学校や企業に出向き、講話や寸劇などを通して、認知症の理解啓発活動を推進しています。

### 【プレパパ・プレママ講座】

地域活動交流

つながり 機会・場 人材・担い手 情報 安全・安心・健康

毎月、緑区内の地域ケアプラザが順番で、これからお父さん・お母さんになる方を対象に、沐浴体験や妊婦の疑似体験の講座を実施しています。

今年度から、これから生まれてくる赤ちゃんへのメッセージカードを作成する時間を設けました。生まれる前からのお父さんの関わりの大切さを呼びかけています。



## ● 東本郷地域ケアプラザ

東本郷地区は、老人クラブやミニデイをはじめ、地域活動が非常に活発な地域です。また「0歳から100歳までの人のつながり」をテーマにあらゆる世代の人たちが交流できる場として、「ひがほん郷（ふるさと）まつり」を開催するなど、住民同士の絆を大切にする素敵な地域でもあります。

東本郷地域ケアプラザは、地域の関連団体と連携し、地域課題の解決に向けた支援や地域ニーズを反映させた事業を展開しています。

### 地域活動交流

地域活動の相談・情報提供の窓口です。

- ・ボランティア活動をしてみたい
- ・地域のサークルや趣味活動を知りたい
- ・子どものことで相談したい
- ・障がい者の活動の場や地域の情報を知りたい
- ・ケアプラザの部屋を借りたい



～子育てサロン（水遊び）の様子～

子育てサロン“ひがほん”では、夏休みに水遊びを実施しました。地域の方や中学生ボランティアのご協力もあり、今年度は水風船ヨーヨーがプレゼントされるなど、乳幼児たちは大はしゃぎ！！

### 地域包括支援センター

- ・地域の介護予防と健康づくりをサポートします

介護予防講座の開催や、地域に出向いた健康講座などを実施します。

- ・高齢者の生活(権利)を守ります

権利擁護や成年後見の相談ができます。

介護者のつどいなどを定期的で開催しています。

- ・地域の身近な相談窓口です

介護保険の申請の手続きなど、介護保険についての相談やご相談者の生活に必要なサービス情報を提供します。

いつでもご相談下さい。



地域包括支援センターと地域交流担当職員

## 平成26年度の取組の一部を紹介します！

### 健康エクササイズ“スクエアステップ”の導入

～身近な所で健康づくりができ、いつまでも健康に過ごすことができるまちを目指して！～

東本郷地域ケアプラザでは、健康づくり&介護予防を目的とし、スクエアステップの紹介・普及に取り組んでいます。26年度にはスクエアステップ教室、出張体験講座、地域の方がリーダー資格を得るための講座等を実施しました。

現在、スクエアステップは地域の体操会やケアプラザ等で定期的に取り組まれており、誕生された東本郷の16名のスクエアステップリーダーさんは今後の活躍が期待されています。また体験されている方からは“足の運びが良くなった”“楽しい！”等の嬉しい声が寄せられています。今後も東本郷地域の皆さまの体（筋力・バランス力）、脳（集中力・記憶力）、心（笑い・交流）の健康向上を目指し活動を充実させていきたいと考えています。



リーダー養成講座の様子

● 鴨居地域ケアプラザ

鴨居地域ケアプラザは「鴨居」「竹山」「白山」の3つの地区を担当しています。「鴨居地区」は鴨居駅を中心とした商業地と丘陵の住宅地、「竹山地区」は竹山団地を中心とした住宅地、「白山地区」は幹線道路沿いの産業・商業集積地および計画的な住宅地という特徴を持っています。

これらの地域の特徴や地域ニーズを踏まえ、相談やさまざまな事業に取り組んでいます。

地域活動交流

身近なことについてお尋ねください

- お茶のみサロンに参加したい
- 集まりに部屋を借りたい
- 地域で〇〇のグループはありますか
- ボランティアについて知りたい などなど



職員有志で結成したふくちゃんズ。7周年祭りのオープニングで「空に太陽がある限り」を踊りました。

地域包括支援センター

介護についての相談、介護保険の申請受付などを行っています。

体調が悪いなどご来館が難しい時には、ご自宅や病院にも伺いますのでご相談ください。

この他にも・・・

- 介護保険に関する説明会や出前講座
- 介護予防に関すること
- 相続や後見制度に関すること 等

様々なご相談に応じています。お気軽にご相談ください。



事業の紹介



月1コンサート



物々交換フェア



在宅技術講座



かもい食堂

平成 26 年度の取組の一部を紹介します！

●包括エリア 地域ケア会議

「認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らす為の支援を考える」

高齢化にともない認知症理解への意識も地域で高まってきています。鴨居地域包括支援センターでは、担当地域の民生委員や病院、薬局、ボランティアセンターなど様々なかたちで地域と関わりのある方々と認知症の方への見守りや支援について意見交換を行いました。



沢山の意見がでました！



参加者 46 人！

## ● 中山地域ケアプラザ

案内図 P95

中山地域ケアプラザでは、新治中部地区と三保地区の2地区（地域活動交流は山下地区を含む3地区）を担当しています。中山地域ケアプラザのある「ハーモニーみどり」は、緑区福祉保健活動拠点（緑区社会福祉協議会）、中山福祉機器支援センター、シルバー人材センター緑事務所、中山地区センターが入った複合施設です。複合施設内の関係機関とも連携しながら、より地域に根差した地域ケアプラザを目指します。

## 地域活動交流

- ・子育て、障がい、高齢者支援事業の実施
- ・福祉保健活動の場としての部屋の貸し出し
- ・ボランティア活動の紹介



地域活動交流職員

地域包括支援センター 職員



## 地域包括支援センター

- ・介護や高齢者の権利擁護などの相談窓口
- ・介護予防や健康に関する事業の実施

## 事業の紹介

## ■「ちゃちゃちゃ広場」

0歳～未就学児対象の親子サロンです。

お子さんとお母さんと一緒に楽しく遊びながら

子育ての輪を広げ、互いに知り合うきっかけ作りの場となっています。

開催日時：毎月第1月曜日 9:45～11:30

会場：中山地域ケアプラザ



## ■かえでカフェ

認知症の人もご家族も地域の人も介護の仕事をする人もだれでも気軽に立ち寄れるカフェを開催しました。26年11月に立ち上げを行い不定期で3回開催していますが、いずれも好評です。

お茶を飲んだり、おしゃべりしたり皆様自由に楽しんでいます。

今後も開催を予定していますので興味のある方はぜひお越しください。



## 平成26年度 of 取組の一部を紹介します！

## ■出張相談

ケアプラザから出張で相談場所を開き、区役所や地域ケアプラザまで遠くて行けないという方が気軽に相談できる窓口を作っています。

26年度は三保地区を中心に自治会の集会所をまわって相談窓口を設けました。

## ■わくわく健康麻雀

脳トレ・健康増進・介護予防を目的に「飲まない・かけない・吸わない」の健康麻雀を開催しました。26年度は自主事業化しています。



## ● 地域包括支援センターふじ寿か園

介護保険法に定められた機関として、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、介護保険やその他のサービスを上手に利用するためのさまざまな支援を行っています。

地域包括支援センター「ふじ寿か園」は、特別養護老人ホーム「ふじ寿か園」に設置されており、山下地区を担当しています。

### 地域包括支援センター

#### <1>地域の相談窓口

地域の皆様からの相談を受けて、必要なサービスや機関につなげています。

#### <2>介護予防支援

体操教室や介護保険の講座などを実施しています。

また、介護度が比較的軽い要支援 1・2 と認定された人を対象として、介護予防プランを作成します。

#### <3>権利擁護

悪質な訪問販売の被害や、高齢者の虐待防止、成年後見人などの相談を受けています。また、年 1 回程度、専門家による相談会を開催しています。

#### <4>地域と連携した活動

地域の民生委員、保健活動推進員の皆様や、介護保険事業者などとのネットワークづくりにより、きめ細やかなサービスを行っています。また、地域団体の活動支援を行っています。

### 事業の紹介

#### ■ 「元気づくりステーション『わくわく』『気楽お気楽クラブ』」の紹介

山下地域交流センターで行っている「元気づくりステーション『わくわく』」は開始から 2 年がたち、多くの参加者が毎月 3 回程度活動しています。2 か所目である「元気づくりステーション『気楽お気楽クラブ』」もこの開始から 1 年が過ぎ、各 30～40 名ほどの参加者で、体操（ストレッチや太極拳）を開催しています。参加者自ら会の運営等を行い、楽しく内容の検討を行っています。

この元気づくりステーションは、いくつになっても、この山下地区で元気に生活するための健康維持を中心に、体操や認知症予防などの介護予防活動を地域で行っています。

♪♪ たくさんの方々の参加をお待ちしています。 ♪♪

### 平成 26 年度の取組の一部を紹介します！

この地区は高齢化率が比較的高く、認知症の普及啓発を、自治会が中心となっている老人会や交流サロンなどで実施しました。内容は認知症の話だけでなく、脳トレや体操など頭と体を使って楽しく参加できる内容でした。



## ● 十日市場地域ケアプラザ

案内図 P95

十日市場地域ケアプラザでは、新治西部地区と十日市場団地地区の2地区を担当しています。

新治西部地区は、十日市場駅周辺に公共施設や商業施設が集中している一方で、農地や樹林地も多く残っています。十日市場団地地区は、市営住宅を中心とした地区で、丘陵地に計画的に整備されています。

また、十日市場地域ケアプラザは、緑図書館と緑ほのぼの荘（老人福祉センター）が併設された複合施設の中にあります。地域の皆様や複合館内を含めた関係機関と連携し、地域課題を反映した事業を展開しています。

## 地域活動交流

地域の皆様が福祉保健活動の場として、幅広くご利用いただける施設です。

- ・福祉保健活動の場としてのお部屋の貸出し
- ・ボランティア活動のご紹介
- ・地域の活動団体のご紹介・ご協力
- ・地域の方へ向けたさまざまな事業の開催などを行っています。

## 地域包括支援センター

- ・地域の身近な介護と福祉の相談窓口です。
- ・地域の介護予防と健康づくりをサポートします。
- ・高齢者の生活（権利）を守ります。
- ・地域に出向き、相談会や講座を開催します。

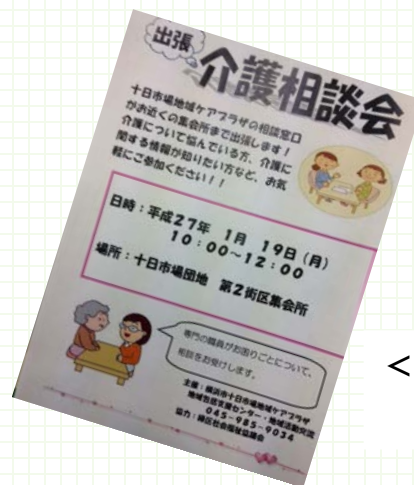


スタッフ一同

## 事業の紹介



認知症サポーター養成講座

＜出張介護相談会  
のチラシ＞

## 平成26年度の取組の一部を紹介します！

## ＜いきいき健康麻雀＞

『呑まない・吸わない・賭けない』をモットーに、健康麻雀を開催しています。

開始前と合間にはストレッチ体操をして気分転換！指先や頭をフル活動して、たくさんの仲間と楽しい時間を過ごします。

認知症予防の効果もあり、初めて牌に触れた方も、10回を過ぎた頃には、慣れた手付きでみなさんに溶け込んでいます。



● 霧が丘地域ケアプラザ

案内図 P.95



霧が丘地区は、昭和 50 年代に大規模開発が行われ、街路樹、歩行者専用道路、公園などが計画的に整備された、緑豊かな街です。  
霧が丘地域ケアプラザのある「霧の里」は、学校跡施設として整備された複合施設で、コミュニティハウスや防犯防災活動センター、地域スポーツ広場が併設されています。外見は小学校のままとっており、地域の皆様に親しまれています。

地域活動交流

地域の皆様の福祉保健活動の場として部屋の貸し出しや、障がい者・子育て支援などを行っています。

毎月第3水曜日午前には、霧が丘地区保健活動推進員の皆様と一緒に、「健康チェックの日」を開催し、血圧・動脈硬化指数・推定骨量などの計測のほか、体力測定や健康講座も実施しています。



地域包括支援センター

高齢者の在宅生活を支え地域生活に安心を提供する役割を果たすため、保健師、社会福祉士が相談をお受けします。

- ✚ 介護保険や認知症に関すること
- ✚ 地域福祉サービス情報
- ✚ 権利擁護などについて

健康づくり事業や介護予防事業も開催しています。



霧が丘地域ケアプラザホームページ  
<http://www.kirigaoka-careplaza.com/>



霧が丘地域ケアプラザ facebook

検索



平成 26 年度の取組の一部を紹介します！

さりげない“見守りの目”を増やす…

『認知症サポーター養成講座』の開催

地域一般だけでなく、今年度は霧が丘商店街やサークルの代表者、小学校等で開催し、キャラバンメイトの寸劇もわかりやすく好評です。

お店での気づきやサークル仲間の理解、困った時の相談窓口の案内をして、認知症への理解を広めています。

メンバーも増え、霧が丘のキャラバンメイトのつどいも開催できました。



## ● 長津田地域ケアプラザ

長津田地区は、人口・世帯数とも緑区内最大の地区です。長津田駅周辺や長津田みなみ台の大規模開発などにより、人口増加が顕著で、若い世代が多いことも特徴です。

長津田地域ケアプラザは、長津田駅北口から300mほどの市営住宅スカイハイツ1階にあります。

地域の関係団体の皆様とともに「福祉の街・長津田」を実現するために、地域交流・地域包括支援センター・居宅介護支援（ケアマネジャー）・通所介護（デイサービス）の4部門間の連携をさらに強化し、区内各所の地域ニーズの把握や課題解決に向けた様々な事業を展開しています。

### 地域活動交流

地域活動のご相談・情報提供の窓口です。

「ボランティア活動をしてみたい」、「親子で参加できる催しを知りたい」、「地域のサークルの情報を知りたい」などのご相談をお受けしています。

また、福祉保健活動を行う団体等に会場の貸出を行っています。その他、ご高齢の方や子育て中の方を対象としたサロン、布えほん・布おもちゃの貸出、障がいのある方の余暇支援などを行っています。



### 地域包括支援センター

3人の専門職（主任ケアマネジャー・保健師等・社会福祉士）が次のような相談をお受けします。



介護保険に関すること  
地域の福祉サービス情報  
認知症に関すること  
権利擁護について



また、地域に出向いての介護予防講座なども行っています。

上記2部門のほかに、居宅介護支援事業（自宅での介護の支援）、通所介護（デイサービス）の2部門があり、4部門で連携して業務を行っています。

## 平成26年度を取組の一部を紹介します！

「ながったケアプラザでつながった！ひろがった！」をスローガンに、地域に出向き、顔や情報、支援体制がつながること、つながった先でさらに広がることを目指して、以下のことに重点的に取り組みました。

### 1 出前講座

各種団体にむけて地区別計画の柱の一つでもある認知症の普及啓発や介護保険制度、消費者被害防止等の各種講座を実施しました。

また、長津田第二小学校4年生や田奈中学校生徒全員を対象に認知症サポーター養成講座を実施し、広い世代への啓発を行いました。



### 2 子育てニーズ調査

子育て支援に関して、親子サロンや布えほん・布おもちゃの貸し出し等を行っています。今後、さらにニーズに合った事業展開を行うことを目的として、子育てニーズ調査を行いました。その結果、ケアプラザから遠いエリアにニーズを持った方が多いことがわかったため、子育て支援拠点や自治会等と連携して、エリア南方における支援を実施していきたいと考えています。

