

下和泉地域ケアプラザだより 《211号》

地域ケアプラザは、介護や生活の困りごとの総合相談窓口です。

包括支援センターの窓口相談は、10月より月曜日から土曜日の9時から17時まで対応いたします(17時以降、日曜祝日につきましてはコールセンターにて対応いたします)。

ご相談の際は、事前にご連絡いただくと助かります。

なお、第4月曜日は、休館日です(祝日の場合は翌日の火曜日)。

10月は10月26日(月)が休館となります。



【R8年度 介護予防普及啓発事業】

栄養講座～冬野菜で元気に寒い冬を乗り越えよう～

泉区は畑が多く、新鮮な野菜を食べられる環境にあります。

旬の野菜を栄養を考えながら、おいしく手軽に食べられるレシピなどの紹介もあります。

訪問診療の管理栄養士さんから、冬に起こりやすい体の不調の対策と一緒に学びませんか？

日時： 令和8年11月9日(月) 13:30～14:30

場所： 下和泉地域ケアプラザ 多目的ホール

講師： みずほクリニック港北 管理栄養士 古家 杏香先生

持ち物： マスク、飲み物

申し込み： 随時 (802-9920 担当：長谷部)

※ケアプラザへお越しの際は公共交通機関をご利用ください



【地域ケアプラザの地域包括支援センター窓口相談時間の変更について】

令和8年10月より、地域ケアプラザ内の包括支援センターにおける窓口相談時間(介護や権利擁護等に関する相談)を、月曜日から土曜日の日中に変更いたします。なお、日曜日、祝日及び平日17時以降につきましては、コールセンターにて対応いたします。また、ケアプラザの貸館およびデイサービスの開館・営業時間は、従来どおり変更はございません。



変更前

令和8年9月まで

月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター



変更後

令和8年10月から

月～土	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～翌9時	電話相談 コールセンター

10月から変更です。
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

地域包括支援センターへのお困りごと相談事例紹介 ～介護保険の申請で必要なものについて～

介護保険の申請するときには何が必要か？そんなご質問をよくいただきます。

ケアプラザにある介護保険申請書に記載をしてもらえれば申請は完了します。必要な方の情報は①名前②生年月日③住所④電話番号が必要です。介護保険被保険者証があれば必要な内容が記載されているので便利ですが介護保険被保険者証は無くても申請はできます。

上記以外で必ずお持ちいただきたい情報はかかりつけ主治医の情報です。(⑤医療機関名⑥電話番号⑦所在地⑧医師名) 申請後に主治医意見書という書類を主治医に書いて頂く必要があるのになります。

これだけあれば申請できますし、ご家族でも申請ができます。

一緒に申請書の説明をしながら書いていきますので安心してください。



【気軽に立ち寄れる体操教室のご案内】

予約なしで参加でき、座ってできる体操です。
場所は下和泉地域ケアプラザ多目的ホールです。

10月19日(月) 13時30分～14時30分 体操指導士：藤本 真紀 先生

11月16日(月) 13時30分～14時30分 体操指導士：藤本 真紀 先生

12月21日(月) 13時30分～14時30分 理学療法士：渡邊 亮祐 先生



【協力医相談日のご案内】

直近は10月2日(金)、11月6日(金)、
12月4日(金)の13時～14時です。

場所は下和泉地域ケアプラザです。
ご家族やご自身の健康について相談ができます。予約制ではありません。
どなたでもお気軽にご相談ください。
協力医は柏木医院の柏木先生です。

柏木医院 院長
柏木 昭人 先生



開催中! 【認知カフェ ぽかぽかサロン】

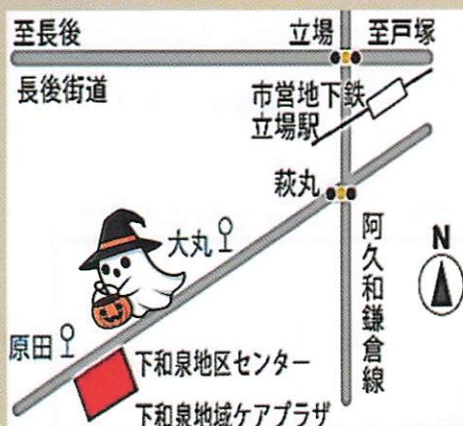
- ・日時：10月28日(水)
13:30～14:30
- ・場所：下和泉連合町内会館
- ・参加費：100円



認知症カフェ ぽかぽかサロンを毎月第4水曜日に開催をしています。歌ったり、体操したり、カフェをゆっくり楽しみながら開催しています。



認知症について学ぼう②



下和泉地域ケアプラザだより 〈第211号〉
発行日：令和8年9月25日
発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ
責任者：所長 高橋 真登香
連絡先：泉区和泉が丘1-26-1
TEL：802-9920
FAX：802-9927

Instagramもチェック
してみてください!

HP



@SHIMOIZUMI_Y045

□本誌記載の講座等に申込された方の個人情報は当該講座のみに使用され、目的外に使用されることはありません。
□本誌記載の内容を許可なく転載することはお控えください。