

ひとりで悩んでいませんか？

介護者のつとめ **ミニ** イベント

認知症ケアに活かせる マッサージ体験 と 茶話会

癒しのマッサージとツボのワンポイントアドバイスで心をゆるめる時間にしませんか？

日時：6月23日(火) 10:00~11:30

🌸 10時~ミニ体験 10時半~茶話会

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対象：介護をしている方、介護に興味がある方
リラックス方法を知りたい方
参加者同士で話がしたい方 お待ちしております。

申込み：受付中（電話か直接） ☆参加費無料

【講師協力】フレアス在宅マッサージ横浜磯子区施術所
藤野 葵【鍼灸師】

次回：7/28・8月はお休み



三ツ沢地区保健活動推進員と歩こう ~初夏健康ウォーキング~

日時：6月17日(水) 10:00~12:00

*当日7時のNHK 天気予報で

降水確率40%以上の場合中止

集合：三ツ沢上町駅（ファミリーマート側）

申込み：不要（現地集合 9:55迄にお越しください）

コース：三ツ沢上町駅からあじさいロードを通り、
横浜国立大学正門前まで歩きます

主催：三ツ沢地区保健活動推進員

後援：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ



🌸新メンバーが加わりました！

じんの
看護師 神野です

よろしく
お願いします！

認知症看護認定看護師の資格を持ち、
これまで、脳卒中の専門病院で
勤務していました。

これからは地域のみなさまの健康に
少しでもお役に立てるように
がんばります。

お気軽にご相談ください。



《認知症看護認定看護師にできること》

- 認知症の方や介護者の方からの相談
- 物忘れが気になる方の相談
- 認知症や高齢者の健康に関する勉強会

🌸地域包括支援センターって？

住み慣れた地域で暮し続けられるように、
さまざまな相談を総合的に受けし支援を行う
地域の身近な無料相談窓口です。

《こんなとき、お気軽にご相談ください》

- 足腰が弱くなってきたけど、元気でいたい。
- 物忘れが心配。
- お金の管理や契約ごとに自信がない！
- 一人暮らしを続けるのが不安になってきた。
- 介護保険について聞きたい。
- どこに相談したらいいかわからない。

☆まずは事前にご連絡ください☆

対象地域：三ツ沢全域、沢渡、鶴屋町2~3丁目

今月の
はせ散歩

浅野台自治会でお買い物ができる~す



場所：浅野台自治会内にて（地図参照）

日時：毎週水曜日 15時40分~16時



お刺身パックなど、
生鮮食品も購入できます

「坂の下まで買い物に行くのが大変！」という地域の

声をきっかけに、移動販売がスタートしました。

週1回、どなたでも利用できる、身近で気軽な買い物の場です。

利用された方からは、「重たい牛乳がここで買って助かる」

「アイスクリームもある！」「子どもたちも来てくれる」

「ご近所同士のおしゃべりの場になっている」

といった声も聞かれています。

お近くを通った際は、お気軽にご利用ください。



「とくし丸...」の
音楽が聞こえたら、
移動販売車が来た
合図です！

売り場になかった商品や『こんな物が欲しい』というリクエストにも対応し、次週に持ってきてさせていただきます。