

良い目覚めは 良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと

質・量ともに良い眠りのための5つのポイント

- 1：からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- 2：光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- 3：適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- 4：カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
- 5：眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

良い睡眠には、
量（時間）と質（休養感）が
重要です



厚労省 くすりガイド

検索

出典：厚生労働省 くすりGood Sleep ガイド

↑詳しい内容は こちらで検索！

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001222161.pdf>

ケアプラザ主催事業のご案内（令和8年6月～令和8年9月）

事業名	内容	6月	7月	8月	9月	時間	参加費等
あおぞらサロン	サロン	13	11		12	13:30~15:00	100円
スズメ ガッコウ ヨウシ 雀の学校（講師はいません）	健康麻雀	10・24	8・22	12・26	9	15:00~17:15	無料
めだかの会	介護者の会	25		27		10:00~11:30	無料
にこにこ広場	おやこ広場	19	17	21	18	10:00~11:30	100円
おもちゃ病院	おもちゃ修理	19	17	21	18	10:00~11:45	実費
スマイルカフェ	カフェ	23	28	18	15	10:30~11:30	100円
囲碁サロン（フリースペース）	囲碁を介した交流	6・20	4・18	1・15	5・19	13:30~16:30	無料

申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。
横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）

能見台地域ケアプラザ新聞

（社会福祉法人恩賜財団済生会の花）

なでしこ
第147号

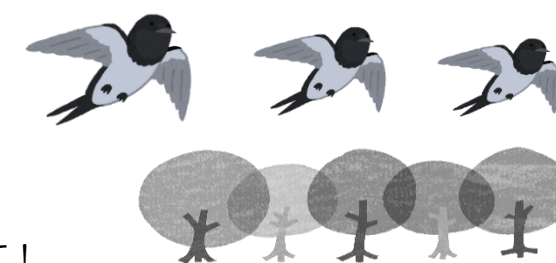
横浜市能見台地域ケアプラザ
〒236-0058
横浜市金沢区能見台東2番1号
TEL：045（787）0991
FAX：045（787）0993
令和8年5月23日 発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。
来所相談の際は、お電話にてご予約いただきますようお願い申し上げます。

採用情報 居宅 ケアマネジャー デイ 介護・送迎スタッフ・看護師・調理員
包括 主任ケアマネジャー ♪応募前の見学などお気軽にご連絡ください。



新所長就任挨拶



能見台にお住まいの皆様、はじめまして！

このたび、4月から能見台地域ケアプラザの所長に着任いたしました、高橋です。私は同じ金沢区内で生まれ育ちましたが、改めて能見台の街を歩いてみると、あの美しい並木道や高台からの開放感ある景色に、いつも背筋が伸びるような清々しい気持ちになります。そんな大好きな街で、皆様の暮らしを支えるお手伝いができることを、とても嬉しく感じています。

これまで私は、福祉の現場で相談業務に携わってまいりました。お一人おひとりの困りごとにじっくりと耳を傾け、一緒に解決の道を探してきた経験を、今度はこの能見台の街のために役立てたいと考えています。

私の趣味はスキーです。前の職場では冬場になると「雪山にこもって街からいなくなってしまうのでは？」と周りに心配されるほどでした。能見台は素晴らしい街ですが、坂道が多く、日々の移動に大変さを感じることもあるかもしれません。スキーで鍛えた足腰を活かし、この街の坂を一歩一歩しっかりと歩きながら、地域の皆様の生の声を聞かせていただくのを心から楽しみにしています。

ケアプラザが、皆様にとって坂道の途中にある「ほっと一息つける休憩所」のような、誰でもふらっと立ち寄れる場所になれるよう努めてまいります。窓口や街中で見かけましたら、ぜひ気軽に「所長さん！」と声をかけてください。福祉の相談はもちろん、スキーのお話も大歓迎です！

地元・金沢区の皆様、これからどうぞよろしくお願いたします。

所長 高橋大介



気ままサロン あおぞら

地域のみなさまがふれあい楽しく集まるサロンです

開催日：6月13日(土)
時間：13時30分～15時00分
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
内容：女声コーラス
参加費：100円(茶菓子代として)
申込み：受付中



開催日：7月11日(土)
時間：13時30分～15時00分
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
内容：ギター演奏
参加費：100円(茶菓子代として)
申込み：6月13日(土)9時～ 申込先着順30名

にこにこ広場の特別企画 親子で楽しむ にこにこ劇場

開催日：7月3日(金) 10時00分～11時00分
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：乳児～未就園児の親子
定員：20組
内容：手あそび・歌あそび
パネルシアターなど
参加費：無料
申込み：6月8日(月)9時～ 申込先着順



にこにこ広場

開催日：毎月第3金曜日
時間：10時00分～11時30分
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
対象：乳児～未就園児の親子
これからママになる方
内容：手あそび・歌あそび
おもちゃ作り等
参加費：100円

コットンヤーン(夏用毛糸)で編むペットボトルホルダー

開催日：7月1日(水)、7月8日(水)
時間：13時30分～15時30分(2回コース)
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ ボランティアルーム
対象：成人の方(2回両日参加できる方)
定員：10名
講師 牟田千枝子氏(街の先生)
参加費：1,500円(毛糸代・かぎ針代等材料費として)
申込み：6月2日(火)9時～ 申込先着順
持ち物：無

かぎ針を使って
オリジナルホルダーを
作りませんか?



老人ホームの基礎知識と選び方

施設っていろいろあるけれど、どんなところだろう。「特養」と「有料ホーム」の違いなど、有料老人ホームのお話を中心に、ホームの種類や特徴を体系的に学びます。

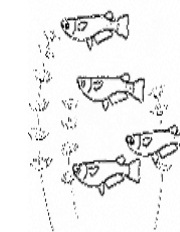
開催日：7月23日(木)
時間：10時00分～11時30分
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：(株)ベネッセシニアサポート
参加費：無料 申込先着順 30名
申込み：6月9日(火)9時～

介護者のつどい めだかの会

男性介護者も
参加中

介護のことで普段困っていることや不安、疑問等を話し合う情報交換の場です。介護の合間にちょっと息抜きしませんか?

<おしゃべりの会>
開催日：6月25日(木)
時間：10時00分～11時30分
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ ボランティアルーム
参加費：無料 申込み：不要



街の先生とフレイル予防 ～ 回想法 ～

懐かしい思い出が 今日笑顔と明日の元気に
子どもの頃の思い出話で脳を活性化!
小人数で楽しみながら認知症を予防しましょう



懐かしい写真
や古道具を囲み
おしゃべりタイム♪

開催日：7月16日(木) 10時00分～11時00分
会場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール
講師：坂井 恵 氏(金沢区街の先生)
対象：おおむね65歳以上の方 参加費：無料
申込み：6月15日(月)9時～ 申込先着順20名

デイサービスたより

ボランティア活動募集!

デイサービスではボランティア活動をして下さる方を募集しております。
午前：配茶・ドライヤーなど
午後：配茶・囲碁・将棋・オセロなどコミュニケーション活動になります。
是非、一度ご見学にいらして下さい、明るく過ごしやすいデイサービスです。
お待ちしております。



担当：大久保・石川
電話：045-787-0991