



ふるさと 第89号(4月・5月)

| 令和 8 年 4 月 2026年 | | | | | | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆スマホ相談室 13:30~ 要予約 | 2 ◆サウンドカフェ 13:30~15:20 | 3 | 4 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約 |
| 5 | 6 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 | 7 ◆ノルディックウォーキング 10:00~12:00 要予約 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約 ◆筋力トレーニング(男性限定) 14:00~15:00 要予約 | 8 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 | 9 | 10 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:30 要予約 | 11 |
| 12 | 13 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 毎月第1日曜日 | 14 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30 | 15 ◆スマホ相談室 13:30~ 要予約 | 16 ◆モルック体験会 15:00~16:30 要予約 | 17 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 | 18 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30 |
| 19 | 20 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約 | 21 ◆健康相談会 13:00~ 要予約 | 22 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ 13:30~15:30 | 28 | 29 昭和の日 | 30 | | |
| 令和 8 年 5 月 2026年 | | | | | | |
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | | 1 ◆貸館予約受付 10:00~ | 2 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約 |
| 3 憲法 記念日 | 4 みどりの日 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 | 5 こどもの日 ◆ノルディックウォーキング 10:00~12:00 要予約 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約 ◆筋力トレーニング(男性限定) 14:00~15:00 要予約 | 6 振替休日 ◆スマホ相談室 13:30~ 要予約 | 7 ◆サウンドカフェ 13:30~15:20 | 8 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:30 要予約 | 9 |
| 10 | 11 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 | 12 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30 | 13 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 | 14 | 15 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 | 16 ◆Let'sコグニサイズ 10:00~11:30 要予約 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30 |
| 17 | 18 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約 | 19 ◆健康相談会 13:00~ 要予約 | 20 ◆スマホ相談室 13:30~ 要予約 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ 13:30~15:30 | 26 ◆ケアラズカフェ〜憩〜 13:30~15:00 要予約 | 27 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール | 28 | 29 | 30 ◆わくわくちびっ子ルーム 10:00~11:30 要予約 |

上笹下地域ケアプラザの機能

介護保険申請手続きや、その他
ご相談は、**事前にお電話**をお願い
いたします

地域ケアプラザは地域の皆様にとって身近な「相談窓口」です。
高齢者、子ども、障がいのある方など、どなたでもご利用いた
できます。

地域包括支援センター

- ❖ 窓口や訪問での総合相談業務や地域に
おけるネットワークの構築、実態把握
「社会福祉士」「保健師」「主任介護支援
専門員」の専門職が、相談を受付けます。
- ❖ 介護予防講座や健康に関する講演、また、
要支援 1~2の方々の介護予防プランや
介護サービス事業所の調整
- ❖ 成年後見制度の紹介や、消費者被害、高齢
者虐待防止等の取り組み

【担当地域】

栗木 1~3 丁目、田中 1~2 丁目
上中里町、氷取沢町、峰町

居宅介護支援事業所

- ❖ 介護認定の申請手続きや更新手続き
の申請代行(事前にお電話を)
- ❖ 介護サービスが必要な要介護1~要介
護5の皆様、介護計画(ケアプラン)
を作成し、常に適切なサービス提供が
行われているかの確認
- ❖ ご利用者が満足した生活を送れるよう
介護支援専門員(ケアマネジャー)が
事業者との連絡調整を行います。

【担当地域】

磯子区、金沢区、港南区

誰もが
住み慣れた地域で
安心して暮らせる
地域づくりを地域の
皆様と一緒に
進めています

地域活動交流

- ❖ イベントを企画・実施
- ❖ 地域福祉、健康づくり、趣味活動に
取り組んでいる団体などの支援を目的と
した貸館業務
- ❖ 地域の福祉保健活動やボランティア活動
の支援地域の皆様への情報提供

生活支援体制整備事業

地域包括ケアシステムの中でも、
特に高齢者一人ひとりが住み慣れた
地域で自分らしく安心して暮らし続けられ
るよう、生活支援・介護予防・社会参加の
推進に、取り組んでいます。

ひとり暮らしで
日々の生活に
不安

高齢の両親が
心配。介護保険に
ついて知りたい

小さな子どもが遊べる
場所や親子で参加でき
る催しはないかな

障がいのある子ども
達が安心できる場が
あれば

地域ボランティア
活動は、なにが
あるのかな



楽々ヨガ

初心者でも気軽に参加できます

毎月第3土曜日

4月18日(土)15:30～16:30
5月16日(土)15:30～16:30



- ❖ 対象：どなたでも
- ❖ 申込み：不要
- ❖ 参加費：300円
- ❖ 持ち物：ヨガマット、フェイスタオル
- ❖ 講師：あべ かおり 氏

お庭隊

お花や野菜を育てることが好きな方と一緒に始めてみませんか

毎月第1火曜日

4月7日(火)13:30～15:00
5月5日(火)13:30～15:00

- ❖ 対象：どなたでも
- ❖ 申込み：要予約
- ❖ 参加費：無料
- ❖ 持ち物：タオル・あれば軍手
- ❖ 服装：動きやすい服装・帽子

ささカフェ

催し物を観たり、みんなで楽しく体操や脳トレ、歌ったりします

毎月第4月曜日

4月27日(月)13:30～15:30
5月25日(月)13:30～15:30



- ❖ 申込み：不要
- ❖ 参加費：200円(お菓子・飲み物代)
- ❖ 持ち物：室内履き

ケアラース・カフェ～憩～

介護者のつどい

奇数月第4火曜

5月26日(火) 13:30～15:00
7月28日(火) 13:30～15:00

令和8年4月より
奇数月の開催に
変更となりました

- ❖ 申込み：要予約
 - ❖ 参加費：無料
- 介護の体験や日々の思いなどを
お話しして気分転換を図りませんか？



わくわくちびっ子ルーム

5月30日(土)10:00～11:30

- ❖ 申込み：Web 要予約
- ❖ 対象：未就学児と保護者
- ❖ 定員：20組
- ❖ 参加費：無料

プラレール、ボールプール、ブロック、キッチンセットなど広いスペースで自由に遊ぶことができます。親子で一緒に楽しみませんか



地域包括支援センターより

チームオレンジが実現するとこんな街！



認知症になっても、安心して自分のペースで買い物ができる。

いざというとき、周りの人が気付いて手を貸してくれる。

地域の仲間と顔を合わせながら趣味や好きなことを続けられる。

認知症カフェや地域のサロンなどで、仲間と集まり、楽しい時間を過ごすことができる。

「チームオレンジ」を知っていますか？

「チームオレンジ」とは認知症の人や家族の希望、困りごとなどの声を元に、その実現や解決に向けた取り組みをケアプラザ・地域住民や団体、企業、関係機関が連携して進めることとされています。上笹下地域ケアプラザでは、地域の皆様のより身近な場所で認知症サポーター養成講座を行うとともに、コグニサイズの実施、認知症の本の貸し出しを通してチームオレンジの目指す町づくりに向けての普及啓発を行っています。

(新) サウンドカフェ

4月2日(木) 5月7日(木)
13:30～15:20

※14:30以降は入場できませんので
ご了承ください

令和8年3月5日を持ちまして、
かおるカフェは終了しました。

4月からはサウンドカフェに変更して開催いたします。
昔なつかしい曲を聴きながら、サイフォンで淹れるコーヒーを味わっていただくカフェです。
持ち寄られたCD・レコードをかけるコーナーがあります。男性の方も多くいらっやっています。あなたの居場所を見つけてみませんか？

- ❖ 申込み：不要
- ❖ 参加費：無料
- ❖ 持ち物：室内履き

共催：サウンドカフェ実行委員会

ノルディックウォーキング

4月7日(火) (予備日4/28)
5月5日(火) (予備日5/26)
6月2日(火) (予備日6/23)
10:00～12:00

コース：上笹下地域ケアプラザ周辺
集合場所：上笹下地域ケアプラザ

- 対象：65歳以上の方
4～5キロ歩ける方
 - 申込み：要予約
 - 持ち物：飲み物、汗拭きタオル、帽子、リュック、保険証、ノルディックのポール(持っている方)
※ポールがない方はレンタル可能
 - 服装：運動しやすい服、運動靴
- 共催：南横浜ノルディックウォーキング協会



たけのこ茶屋

3月7日(土)
14名の「ハーモニー」の皆さんに
ゲスト出演をしていただきました。

金沢吹奏楽団、
ハーモニーの皆さん
ご出演ありがとうございました。

参加者の皆さんは
「カエルの歌」や
「静かな湖畔」の
曲をハーモニーの皆さんと
一緒に輪唱し、とても楽しい
ひとときを過ごされました。

ボランティアの
皆さんには、コーヒーの
配膳をしていただいで
います。ご協力ありがとうございました。

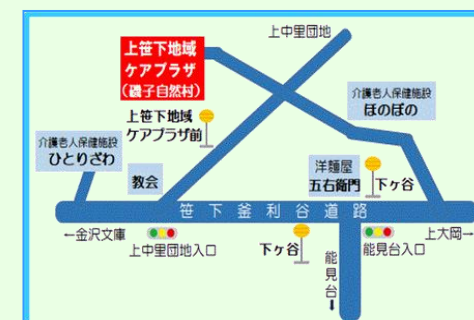


2月7日(土)
ゲストとして
「金沢吹奏楽団」
26名の皆さんに
お越しいただきました。
地域の方、ほっとゆいさん、
特養ふるさと自然村の皆さん
約70名の方々が楽しまれ
迫力のある素晴らしい演奏に
感動しました
との声が多く
聞かれました。

生活介護事業所
ほっとゆいさん
クッキー販売

《交通機関》お越しの際は公共の交通機関をご利用下さい

- ・JR 洋光台駅より..... 横浜市営バス107系統(上中里団地経由)
 - ・京急 上大岡駅より..... 江ノ電バス(上中里団地経由)
 - ・JR 磯子駅、京急 杉田駅より... 横浜市営バス293系統
- 上記路線等のバスでお越しの際は「上笹下地域ケアプラザ前」下車徒歩3分
※金沢文庫駅、京急 富岡駅からバスでお越しの際は「下ヶ谷」下車徒歩7分
《開館時間》9:00～18:00 ※日・祝日は17:00閉館
《休館日》毎月第3月曜日及び年末年始(12/29～1/3)



【お問い合わせ・申込み先】 横浜市上笹下地域ケアプラザ [TEL]045-769-0240

[URL]<http://www.kamisasage.com/>