

# ★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁将棋 13:00~17:00 ・ささカフェ 13:30~15:30 磯子自然村にて 200円	5/28 ◎ノルディックウォーキング 10:00~12:00※雨天中止 200円 ・肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 ◎ケアラース・カフェ 13:30~15:00 「施設見学」	5/29	5/30 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ・消費者被害講座 14:00~16:00 SYCさんモデル ルームにて	5/31	6/1 ・たけのご茶屋 13:30~15:30 お茶 お菓子代200円 ゲスト:ジューコさん ※パントマイムやジャグ リングなど披露
6/2	6/3 ・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	6/4 ◎お庭隊 ※雨天中止 14:00~16:00 花・野菜を育てて交流	6/5	6/6 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ★かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	6/7 ・ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00~11:30 未就学児 11:30~13:00 お部屋開放・お弁当OK	6/8
6/9	6/10 ・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	6/11 ・にこにこII 10:00~11:30 未就学児	6/12 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円	6/13 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	6/14 ・ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 11:30~13:00 お部屋開放・お弁当OK	6/15 ◎男性介護者のついで 13:30~15:00 ★楽々ヨガ 18:00~19:00 300円
6/16	6/17 休館日 ◎ボランティア交流会 9:30~11:30 職員とケアプラザ大掃除	6/18	6/19 ◎無料健康相談会 13:00~14:00	6/20 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	6/21 ◎ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	6/22 ・ささっ広場 &親子リトミック 10:00~11:30 赤ちゃん~小学生 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、 麻雀
6/23	6/24 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁将棋 13:00~17:00 ・ささカフェ 13:30~15:30 磯子自然村にて 200円	6/25 ◎ノルディックウォーキング 10:00~12:00※雨天中止 200円 ・肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 ◎ケアラース・カフェ 13:30~15:00	6/26 ・栗木サロン 13:30~15:30 SYCさんモデル ルームにて	6/27 ★介護予防夏期講座 10:00~12:00 SYCさんモデル ルームにて ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	6/28 ★認知症サポーター 養成講座 10:00~11:30	6/29
6/30	7/1 ・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	7/2 ・にこにこII 10:00~11:30 未就学児 ◎お庭隊 ※雨天中止 14:00~16:00	7/3	7/4 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ★かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	7/5 ・ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00~11:30 未就学児 11:30~13:00 お部屋開放・お弁当OK	7/6 ・たけのご茶屋 13:30~15:30 お茶 お菓子代200円 ゲスト: ハマ・アイランダーズ ※バンド演奏
7/7	7/8 ★介護予防夏期講座 10:00~12:00 SYCさんモデル ルームにて ・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	7/9	7/10 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円	7/11 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	7/12 ・ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 未就学児 11:30~13:00 お部屋開放・お弁当OK	7/13
7/14	7/15 休館日 ◎ボランティア交流会 9:00~10:00 職員とケアプラザ掃除	7/16	7/17 ◎無料健康相談会 13:00~14:00	7/18 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	7/19 ◎ランチde笑 10:30~13:30 60才以上の方 介護予防の運動等 昼食代400円	7/20 ◎男性介護者のついで 13:30~15:00 ★楽々ヨガ 18:00~19:00 300円
7/21	7/22 ・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円 ・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 ・ささカフェ 13:30~15:30 磯子自然村にて 200円	7/23 ・肩腰膝痛予防体操 13:00~13:50 500円 ◎ケアラース・カフェ 13:30~15:00	7/24 ・栗木サロン 13:30~15:30 SYCさんモデル ルームにて	7/25 ★介護予防夏期講座 10:00~12:00 SYCさんモデル ルームにて ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	7/26	7/27 ・ささっ広場 &親子リトミック 10:00~11:30 赤ちゃん~小学生 ・よりどりみどり 13:30~16:00 パソコン、囲碁、将棋、 麻雀
7/28	7/29 ・囲碁将棋 13:00~17:00	7/30	7/31	8/1 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ★かおるカフェ 13:30~16:30 珈琲一杯:200円	8/2 ・ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00~11:30 未就学児 11:30~13:00 お部屋開放・お弁当OK	8/3 ・たけのご茶屋 13:30~15:30 お茶 お菓子代200円 ゲスト:アロハ・ウクレレ ※ウクレレ演奏
8/4	8/5 ・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 ★おやこ料理教室 13:30~15:00	8/6 ・にこにこII 10:00~11:30 未就学児	8/7	8/8 ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	8/9 ・ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00~11:30 ※英語お休み 10:00~11:30 未就学児 11:30~13:00 お部屋開放・お弁当OK	8/10

◎: 申込必要  
★: 表紙面をご覧ください

天候等都合により日程を変更・中止にすることがございます  
会場・問合せ先 上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

## 上笹下地域ケアプラザ広報

# ふるさと 第48号



令和元年6月発行  
(発行責任者: 根本ゆう子)  
横浜市上笹下地域ケアプラザ  
〒235-0043  
横浜市磯子区水取沢町 60-17  
[TEL]045-769-0240 [FAX]045-769-0242  
[URL]http://www.kamisasage.com/

講演会/イベントなど 【お申込み/お問合せ】上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

### 講座 栗木元気サロン 介護予防夏期講座 全5回

- 6/27 (木) 介護予防体操Ⅰ…講師: ルネサンス元氣ジム上中里
  - 7/8 (月) 栄養講座……………講師: 古屋愛子先生 (管理栄養士)
  - 7/25 (木) 介護予防体操Ⅱ…講師: ルネサンス元氣ジム上中里
  - 8/13 (火) 口腔ケア講座……講師: 平沢むつ子先生 (歯科衛生士)
  - 8/22 (木) 介護予防体操Ⅲ…講師: ルネサンス元氣ジム上中里
- 時間: 10:00~12:00 対象: 概ね65歳以上の方  
場所: 栗木サロン: 栗木2丁目 エスワイシーモデルルーム  
※要申込 (5回出席できる方) 定員15名 参加費: 無料

いつまでも元気に過ごすには、  
体を動かすことや食すること、  
そしておいしく食べるために  
お口の健康を保つこと!  
毎日のことだからこの機会に  
見直してみませんか?  
動きやすい服装と上履き、  
飲み物をご持参下さい!

### 講座 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は認知症について  
正しく理解し、認知症の人やその家族を  
あたたかく見守る応援者のことです  
認知症について一緒に学び、身近でできる  
サポートから始めてみませんか?  
日時: 6/28 (金) 10:00~11:30  
対象: どなたでも 参加費: 無料  
※受講された方には認知症サポーターの証  
『オレンジリング』をお渡ししています

### 健康 楽々ヨガ

毎月第3土曜日の「夜」は、  
ケアプラザでリフレッシュ♪  
日時: 6/15 (土)、7/20 (土)  
18:00~19:00  
対象: どなたでも  
参加費: 300円/回  
申込: 不要  
持ち物: フェイスタオル、飲み物、  
汗拭きタオル あればヨガマット

### 子育て おやこ料理教室

おやこで楽しくグミづくり♪  
「3食しっかり食べる」をテーマに  
栄養士さんのお話もあります!  
日時: 8/5 (月) 13:30~15:00  
対象: 幼児から小学校低学年の  
お子さんとその保護者  
定員: 先着20組 参加費: 無料  
申込: 必要 ※締切 7/31 (水)  
持ち物: エプロン、三角巾、飲み物  
共催: 磯子区食生活等改善推進委員会

### 居場所 かおるカフェ

「レコード」で懐かしい音楽を聞きながら  
「本格コーヒー(サイフォン)」を味わいます  
日時: 7/4 (木)、8/1 (木)  
13:30~16:30  
対象: どなたでも (申込不要)  
珈琲一杯 200円 (菓子付き) おかわり 100円  
7月特集: 「コニー・フランス」と  
「ビーチ・ボーイズ」  
8月特集: 「映画音楽」  
※特集は、15:30からです。

中面は、イベントレポート、ボランティア情報などを掲載。裏面は、事業カレンダーを掲載しています。是非、ご覧になって下さい!



# ケアプラザ自主事業紹介

ご参加  
ありがとうございました!

## 「子育て支援」

4/5 ぷらっと遊ぼう  
& 3B親子体操



4/27 ささっこ広場  
& 親子リトミック



4/12 ぷらっと遊ぼう  
& Enjoy 親子英語

## 「交流」「介護予防」など

4/4 かおるカフェ



4/23 ノルディック  
ウォーキング



4/23 ケアラーズ・カフェ憩



4/2 お庭隊



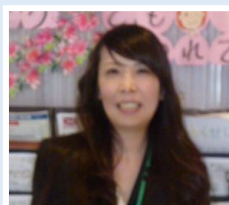
4/6 たけのこ茶屋

4/27 よりどりみどり



ケアプラザ事業へのご参加  
お待ちしております♪

## 新職員紹介



はじめまして!  
4月1日から  
生活支援コーディネーターとして入職しました 延藤恵子(のぶとうけいこ)です  
～上笹下地区にお住まいの方が、いつまでも  
自分らしく暮らし続けることができる～  
地域づくりのお手伝いをさせていただければ  
と思っております  
地域でお会いした際には、お気軽に声を  
お掛けください

## ★ボランティアさん募集★

- ・毎月第1火曜日 14:00～16:00  
ケアプラザのお庭づくり(お休みの場合あり)
- ・毎月第3月曜日 9:00～10:00  
ケアプラザのお掃除のお手伝い
- ・各月初～月末  
ケアプラザで自主製作の作品展示  
(絵や写真など)

近隣介護施設でのお話相手や演奏等趣味活動  
を生かしたボランティアにご興味のある方は、  
ケアプラザまでご連絡ください



## 〈交通機関〉お越しの際は公共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、京急富岡駅等からバスでお越しの際は「下ヶ谷」にて下車徒歩7分

〈開館時間〉9:00～21:00 ※日・祝日のみ 17:00 閉館

〈休館日〉6/17(月)、7/15(月) ※毎月第3月曜及び年末年始



# ケアプラザの機能



ケアプラザは、地域の皆さんにとって身近な「相談窓口」です。  
高齢者、子ども、障がいをお持ちの方など地域の方どなたでもご利用いただけます。

一人暮らしで、  
日々の生活に不安



両親が心配  
介護保険について  
知りたい



子どもを遊ばせながら、  
子育てについて話せる  
所はないかしら



障がいのある子が  
安心できる場が  
あれば...



地域貢献活動  
は何かある  
のかな



...など

こんな時に... 上笹下地域ケアプラザには、4つの部署があります

## 地域包括支援センター

高齢者の権利擁護や介護予防支援  
等、地域の身近な相談窓口として、  
福祉・保健の情報提供やさまざまな  
問題について相談に応じます

## 生活支援

歳を重ねても地域で安心して生活し  
続けることのできるまちづくりや仕  
組みづくり、その担い手となる方々  
をサポートします

## 地域活動交流

地域の皆さんの福祉保健活動等の支  
援や交流の場の提供、ケアプラザ主  
催のイベントや講座等を開催、ボラ  
ンティア活動や趣味活動のサポート  
をして地域づくりを支援します

## 居宅介護支援

ケアマネジャーによる介護サービス  
計画の作成と介護サービスの調整等  
介護保険を利用するための支援を行  
います

私たちがご相談をお受けします!



お電話でも窓口でも、お気軽にご相談ください! tel. 769-0240

ケアプラザは 身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。

## 地域活動紹介

### ■竹の子育成会さんのたけのこ掘り

[4/6: 磯子自然村裏]

小雨が時折降る中、たけのこを掘りました。地域の方が  
立ち上げた「わいわい食堂」へ提供され、新鮮なたけのこ  
で作った「たけのこご飯」はとても好評でした。

