

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3
	・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 		◎おもしろ発見教室 10:00~12:00	・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	・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 	・たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:アロハ・ウクレレ ※ウクレレ演奏
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
	・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	・にこにこⅡ 10:00~11:30 未就学児 ◎お庭隊(お休み)		・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	・ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 (親子英語お休み) 10:00~11:30 未就学児 11:30~13:00 お部屋開放・お弁当OK	
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17
	・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	・介護予防夏期講座④ 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて 	・みんなで3B体操 (お休み)	・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	◎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	◎男性介護者のつどい 13:30~15:00 ・楽々ヨガ 18:00~19:00 300円
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24
	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		◎協力医の健康相談会 13:00~14:00	・介護予防夏期講座⑤ 10:00~12:00 (株)SYC モデルルームにて ・さわやか体操 10:00~11:45 月800円		・ささこ広場 &親子リトミック (リトミックお休み) 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
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	・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	◎ノルディックウォーキング (お休み) ・肩凝り予防体操 13:00~13:50 500円 ◎ケアラズ・カフェ 13:30~15:00	・栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルームにて 			◎作品展
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
	・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 	★いつまでも元気に動ける 体づくり① 13:30~15:30 ◎お庭隊 ※雨天中止 14:00~16:00 花、野菜を育てて交流		・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	・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	★げんきづくり応援団 ・作品展 10:00~ ・たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶、お菓子代200円 ゲスト:ヨコハマシルバースターズ※バンド演奏
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
★げんきづくり応援団 ・作品展 ~15:00 ・かなすい ほっと!コンサート 13:30~14:30 	・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	・にこにこⅡ 10:00~11:30 未就学児 	・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円	・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	・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 	◎作品展
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21
	休館日 ◎ボランティア交流会 (お休み)		◎協力医の健康相談会 13:00~14:00	・さわやか体操 10:00~11:45 月800円 ★いつまでも元気に 動ける体づくり② 13:30~15:30	◎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	◎男性介護者のつどい 13:30~15:00 ・楽々ヨガ 18:00~19:00 300円
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28
	・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(お休み)	◎ノルディックウォーキング ※雨天中止 10:00~12:00 200円 ・肩凝り予防体操 13:00~13:50 500円 ◎ケアラズ・カフェ 13:30~15:00	・栗木サロン 13:30~15:30 (株)SYC モデルルームにて	・さわやか体操 10:00~11:45 月800円		・ささこ広場 &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
9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
	・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎 	★かいご塾① 13:30~15:30 ◎お庭隊 ※雨天中止 14:00~16:00 花、野菜を育てて交流		・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	・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 ★いつまでも元気に 動ける体づくり③ 13:30~15:30 	・たけのこ茶屋 13:30~15:30 お茶お菓子代200円 ゲスト:上中里ハーモニカ ※ハーモニカ演奏
10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12
	・囲碁将棋 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	・にこにこⅡ 10:00~11:30 未就学児 	・みんなで3B体操 10:00~11:30 200円	・さわやか体操 10:00~11:45 月800円	・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	★シニアライフ講座① 13:30~15:30

◎: 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49号

令和元年8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

イベント げんきづくり応援団 ~ケアプラザに集合~

9/7 (土) 10:00 ~ 9/8 (日) 15:00
★「作品展」 地域の方の作品をご覧ください♪
9/7 (土) 13:30 ~ 15:30
★「たけのこ茶屋」 お茶菓子代: 200円※小学生以下 50円
ゲスト: ヨコハマシルバースターズ (バンド演奏♪)
9/8 (日) 13:30 ~ 14:30
★「かなすい ほっと!コンサート」
金沢吹奏楽団の迫力ある演奏をお楽しみください♪

地域の皆様の作品大募集!!

皆様がお作りになった作品を
ケアプラザで展示しませんか?
作品の展示をご希望の方!
ケアプラザまで
ご連絡ください♪
お待ちしております
※別途チラシでもご案内しております

健康 いつまでも元気に動ける体づくり講座

いつまでも元気に活動を続けたい方!
「体を動かす為の基本動作」を見直して、
動ける体づくりを楽しく学びましょう!
日時: ①9/3(火) ②9/19(木)
③10/4(金) ④10/14(月)
13:30~15:30
講師: 磯子スポーツセンター
対象: どなたでも 参加費: 無料
申込: 電話、窓口にて

講座 かいご塾

今年も始まります「かいご塾」!
保険の制度や福祉用具、口腔ケアから
家計相談まで、全6回の連続講座です
日時: ①10/1(火) ②10/15(火)
③11/5(火) ④11/19(火)
⑤12/3(火) ⑥12/17(火)
14:00~16:00
対象: どなたでも 参加費: 無料
申込: 電話、窓口にて

講座 シニアライフ講座

シニア世代の「これから」の暮らしに備えて
法律や制度、サービス等について一緒に
考え学ぶ連続講座です
日時: ①10/12(土) ②11/9(土)
③12/14(土) ④1/11(土)
13:30~15:30
対象: どなたでも 参加費: 無料
申込: 電話、窓口にて
※10/12の講座終了後に司法書士の方との
無料相談会を行なう予定です(要申込)

居場所 かおるカフェ

「レコード」で懐かしい音楽を聴きながら
「本格コーヒー(サイフォン)」を味わいます
日時: 9/5(木)、10/3(木)
13:30~16:30
対象: どなたでも(申込不要)
珈琲一杯 200円(お菓子付き) おかわり 100円
9月特集「クリフ・リチャードと
カーペンターズ Part2」
10月特集「パティ・ペイジとボブ・ディラン」
※特集は、15:30からです。

中面は、自主事業紹介、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♪

子育て広場

遊びに来てね!

「ぶらっと遊ぼう&3B親子体操」

毎月第1金曜日

10:00~11:30

※3B親子体操

10:00~10:45

参加費 1組 200円

3つの道具を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします♪



「ぶらっと遊ぼう&Enjoy親子英語」

毎月第2金曜日

10:00~11:30

※Enjoy親子英語

10:00~10:45

参加費 1組 300円

英語のリズムを感じながらリズムカルに体を動かします♪



8月はEnjoy親子英語お休み

「ささっ広場&親子リトミック」

毎月第4土曜日

10:00~11:30

※親子リトミック

10:00~10:45

参加費 1組 300円

楽しく音楽と触れ合いながら、お子さんの発達を促します♪



8月は親子リトミックお休み

たけのこ茶屋

毎月第1土曜日 13:30~15:30

毎月いろいろなゲストをお招きして子どもから大人まで楽しんでいただける交流の場です

※お茶菓子をお召し

上がりになる場合

200円(小学生以下50円)



楽々ヨガ

毎月第3土曜日

18:00~19:00

参加費 300円

夜の時間を有効活用してリフレッシュしながら運動不足を解消しましょう!

※持ち物 フェイスタオル

飲み物 あればヨガマット



よりどりみどり

毎月第4土曜日

13:30~16:00 無料

スマホ・パソコンの操作にお困りではありませんか? お気軽にご相談ください♪

麻雀・囲碁・将棋も大人気のサロンです♪

協力医の健康相談会

毎月第3水曜日 13:00~14:00

ケアプラザの協力医による健康相談会を開催しています! 健康管理のことやお薬のことなど、お気軽にご相談ください

※無料 事前に申込が必要です

協力医: 土屋内科医院院長

土屋 肇 先生



毎月様々な事業を開催! ご参加お待ちしております♪

※裏面のカレンダーもご活用ください!

★ボランティアさん募集★

・ケアプラザのお庭づくり(お休みの場合あり)

毎月第1火曜日 14:00~16:00

・かおるカフェのお手伝い

毎月第1木曜日 13:30~16:30

・ケアプラザのお掃除のお手伝い

毎月第3月曜日 9:00~10:00

・ケアプラザでの作品展示(絵や写真など)

各月初~月末

近隣介護施設でのお話相手や演奏など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

NEW



地域活動紹介

■ささカフェ(主催: ささかふえ実行委員会)

毎月第4月曜日 13:30~15:30 磯子自然村「コスモス」にて

「誰もがホッとできる場所」として、地域にお住いの方が中心となって開催しています。脳トレしたり、皆で歌ったり、月ごとの企画もあります。是非、お立ち寄りください!

※認知症について学びのある「いそごオレンジボランティア」が活躍しています



地域包括支援センターより

新職員紹介!

はじめまして!

6月1日から上笹下地域包括支援センター職員と

なりました看護師の根ヶ山みわ子(ねがやまみわこ)です。以前は在宅で訪問看護師として働いていました。地域の皆さんのお困りごとの相談や健康に関する講演、脳トレやロコモティブシンドローム等、介護予防のための運動など上笹下地区の皆さんの健康寿命を延ばすお手伝いができればと思います。



そこで今回は食中毒についてのお話です。

毎日蒸し暑い日が続いていますね。気温も湿度も高い日本の夏はさまざまな細菌やカビなどが活発になる季節です。夏は細菌性の食中毒に気を付けましょう。細菌性食中毒は細菌が増殖した食品を食べることで発症します。



食品に触れる前はしっかり手を洗い、食品は冷蔵庫保管、しっかり加熱して食べるようにしましょう。

ケアプラザのお部屋貸出しのご案内

ケアプラザは地域で活動する皆様に応援しています!

- ・「福祉・保健活動」を目的とする団体は、**無料**でご利用いただけます
 - ・「趣味活動」などを目的とする団体は、**年2回以上ボランティア活動**を行っていただくことでお部屋を**無料**でご利用いただけます
- ご利用には、団体登録をしていただくなど、いくつか条件がございます。活動場所をお探しの皆様、お気軽にお問合せください!



【調理室】

ガスオーブンやレンジなどを完備。食器類、大きな鍋などの調理器具もあります。子ども食堂、料理サークルなどでのご利用があります。



【地域ケアルーム】

12名程までのご利用がおすすめのお部屋です。楽器や絵の練習、打ち合わせなどでのご利用があります。



【ボランティアルーム】

ご利用人数やご利用用途は、地域ケアルームと同じです。地域ケアルームよりも多少広いつくりとなっています。

多目的ホール①



多目的ホール②



【多目的ホール①・②】

地域のイベントや会議、歌声喫茶や社交ダンスサークルなどでのご利用があります。多目的ホール①②を合わせて、会議などは75名程まで、ダンスなどは40名程までのご利用がおすすめです。

ケアプラザは身近な相談窓口です! お電話・窓口で、お気軽にご相談ください!

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 ☎769-0240

〈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〉毎月第3月曜日及び年末年始

