

令和4年8月吉日

岡津第二町内会役員・会員 各位

岡津第二町内会 会長 萩原力男

8月定例役員会等について

(この文書は班長から各会員に回覧してください。)

1 8月の定例役員会について

8月の定例役員会については例年通り開催はありません。

2 令和4年度泉区社会福祉協議会賛助会費の取りまとめについて

横浜市泉区社会福祉協議会員沼貞夫会長並びに中川地区社会福祉協議会石田五十六会長より、別添の通り賛助会費取りまとめのお願いがありました。

各班長におかれましては、協力依頼文書にもある通り、新型コロナウイルス感染拡大防止に留意し、9月末日を目処としてこの賛助会費募集に協力する意思のある班世帯(任意です)から賛助会費を受領し、10月の定例役員会(10月17日(土)開催予定)の際に封筒に入れて福利厚生部までお持ちください。

3 秋・冬における子どもたちの会の検討について

夏祭りの中止に伴い、子どもたちを対象の中心とした集まりの会を秋か冬に開催できないか検討していました。しかしながら、新型コロナウイルス感染の再拡大により7月及び8月の役員定例会を開催できなくなり、唯一の開催可能候補日であった11月までに準備を整えることが難しくなったため、青少年部とも協議の結果、残念ながら断念することとしました。

来年以降の夏祭りのあり方については、本年9月以降の定例役員会で検討していきたいと考えておりますのでよろしくお願いたします。

4 防犯パトロールの中断について

新型コロナウイルスの再拡大及び危険な猛暑の到来により、防犯パトロールについては当面8月と9月は中断します。

10月以降の防犯パトロールのあり方については、防犯部と協議の上で改めてお知らせします。

**「賛助会費」は地区社協の「福祉の応援団」!**

**賛助会費で、あなたも**

**「中川地区社協のサポーター」!**

ご協力頂きました賛助会費は、事業実施のための活動資金として利用されています。

# ライフサポート隊 隊員 大募集!

高齢者・障がい者等のお手伝い!

**あなたができること!!**

家事手伝い・庭木の手入れ・草取り  
網戸の張替え・蛍光灯の取替え・粗大ゴミ・家具の移動等  
★8割が庭木の手入れ・草取りです!

**あなたの力を!**

グループで作業するので、  
はじめての方でも安心です!

申し込み、問い合わせは  
右記連絡先まで

中川地区社協事務局 (ライフサポート隊直通) 080-9261-8000  
岡津地域ケアプラザ (岡) 812-0685

## 「賛助会費でつながりましょう」



中川連合町内会  
会長 小泉 正彦

日常生活で困りごとのお手伝いをする「ライフサポート隊」、畑で野菜を育て、作業を通じて今まで地域活動に参加していなかった仲間や、地域の顔なじみを作り、土に触れあうことが心身の健康につながる「里山夢プロジェクト」の活動を進めてきた中川地区社会福祉協議会(人呼んでチクシヤキョウ)。

このシャキョウの活動の源泉、支えになるのが賛助会費であります。今年もコロナ禍のなかでの賛助会費の募集を行います。ぜひシャキョウの活動をご支援ください。

## 「賛助会費にご協力お願いします。」



中川地区社会福祉協議会  
会長 石田 五十六

早い終息を期待していましたが、コロナは変異を繰り返し、収まる気配が見えません。そのため社会福祉協議会の活動も、著しい制限を受けています。そんな状況ですが、中川地区社協は十分な感染予防対策を講じ、活動を何とか継続してきました。「里山夢プロジェクト」「ライフサポート隊」など事業活動は、いかなる条件下でも可能な限り継続していきたいと考えています。今年も皆様のご支援と、賛助会費へのご協力をお願いします。

ご協力いただける方はお手数ですが8/26までにご連絡をください。  
後日集金に伺います。 内田 ☎813-8074

## 令和4年度 泉区社会福祉協議会

# 賛助会費にご協力をお願いします

社会福祉協議会（社協）は、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して、地域に暮らす皆さまや関係機関とともに考え、地域の福祉保健活動を進めていく団体です。

泉区社会福祉協議会（区社協）が実施する事業に対して、ご賛同をいただいた皆さまに、活動財源のご協力をお願いしています。「賛助会費」は、目安として一口1,000円とさせていただきますが、より多くの皆さまにご支援賜りたく、任意の額でのご協力をいただければ幸いです。

福祉のまちづくりのサポーターとして、ご支援をよろしく申し上げます。

### 令和3年度自治会町内会にご協力いただいた賛助会費

## 6,834,951円

(配分内訳) 泉区社会福祉協議会事業費として 3,428,474円  
地区社会福祉協議会事業費として 3,406,477円



#### 【令和4年度 賛助会費の流れと使いみち】

自治会町内会を通じて、皆さまにご協力をお願いします。



地区社会福祉協議会（地区社協）が取りまとめを行い、集まった会費は区社協を通して区内の福祉活動に活用いたします。



#### 区社協を通して区内の福祉事業に活用（50%）

- 地区社協活動支援ための講座や研修開催
- 区内のボランティア団体活動の支援 等

泉わくわくプラン  
推進キャラクター  
「いずちゃん」▶



～互いに支え助け合う！誰もが安心して暮らせるまち泉～  
**泉わくわくプラン**  
第4期泉区地域福祉保健計画（令和3年度～令和7年度）

地区別計画の周知のため  
動画を作成しました。  
右の二次元コードから  
ご覧いただけます。



URL

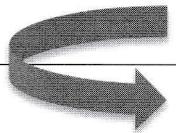
[https://www.city.yokohama.lg.jp/izumi/kurashi/fukushi\\_kaigo/chiikifukushi/fukushi-plan/chifuku-4ki.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/izumi/kurashi/fukushi_kaigo/chiikifukushi/fukushi-plan/chifuku-4ki.html)



#### 皆さまのお住いの地区社協へ還元（50%）

地区の福祉事業への活用

\*詳細については裏面をご覧ください。



問い合わせ先 社会福祉法人 **横浜市泉区社会福祉協議会**

〒245-0023 横浜市泉区和泉中央南 5-4-13 ☎ 045-802-2150 FAX 045-804-6042

ホームページ：<https://www.shakyo-iy.or.jp/>（右の二次元コードからもアクセスできます）





ちょっと!  
大変よ!



# オレオレ詐欺急増中!

県内では息子や孫をかたって



**「会社の書類を間違えて送った」**  
**「会社のカバンを無くした」**

などと言い、損失補填名目で現金を要求する  
オレオレ詐欺が急増しています

## 電話で「お金が必要」はサギ!

じゃあ、どうすればサギを防げる?



ここ大事!



**固定電話対策で、犯人からの電話をブロック!**

- ① **常時、留守番電話に設定する!**
- ② **迷惑電話防止機能付き電話機を設置!**

だまされる前に対策しましょう!

この通話は防犯のために録音されます

録音中



犯人からの電話に出ないことが、被害防止への第一歩!

## 子供の安全対策



**おおだこポリス4つのやくそく**

- お** うちのひとにいきます!
- お** ともだちとあそぼうね!
- だ** まされてついていけない!
- こ** わくになったらおおこえで!



おおだこポリス

これは、神奈川県警が推奨している  
**「子ども用防犯標語」**です。

お子さん自身が安全に気を付け、防犯意識を高めることが犯罪被害の防止につながります。  
ぜひ覚えてね!

身近な犯罪情報をメールで送ります。

登録者受付中

神奈川県警察からメール配信中



**ピーガールくん子ども安全メール**

登録は、二次元コードを  
スマホのカメラやアプリ  
で撮影して読み取って  
ください。



# 高齢ドライバーの皆様へ

## 認知機能検査と高齢者講習は

### お早めに!



- ・自動車教習所は混雑のため、予約が数か月待ちになる場合があります。

- ・「運転免許センター」での予約がスムーズです。

- ・県内の公共施設に出向いての「出張認知機能検査」も行っています。

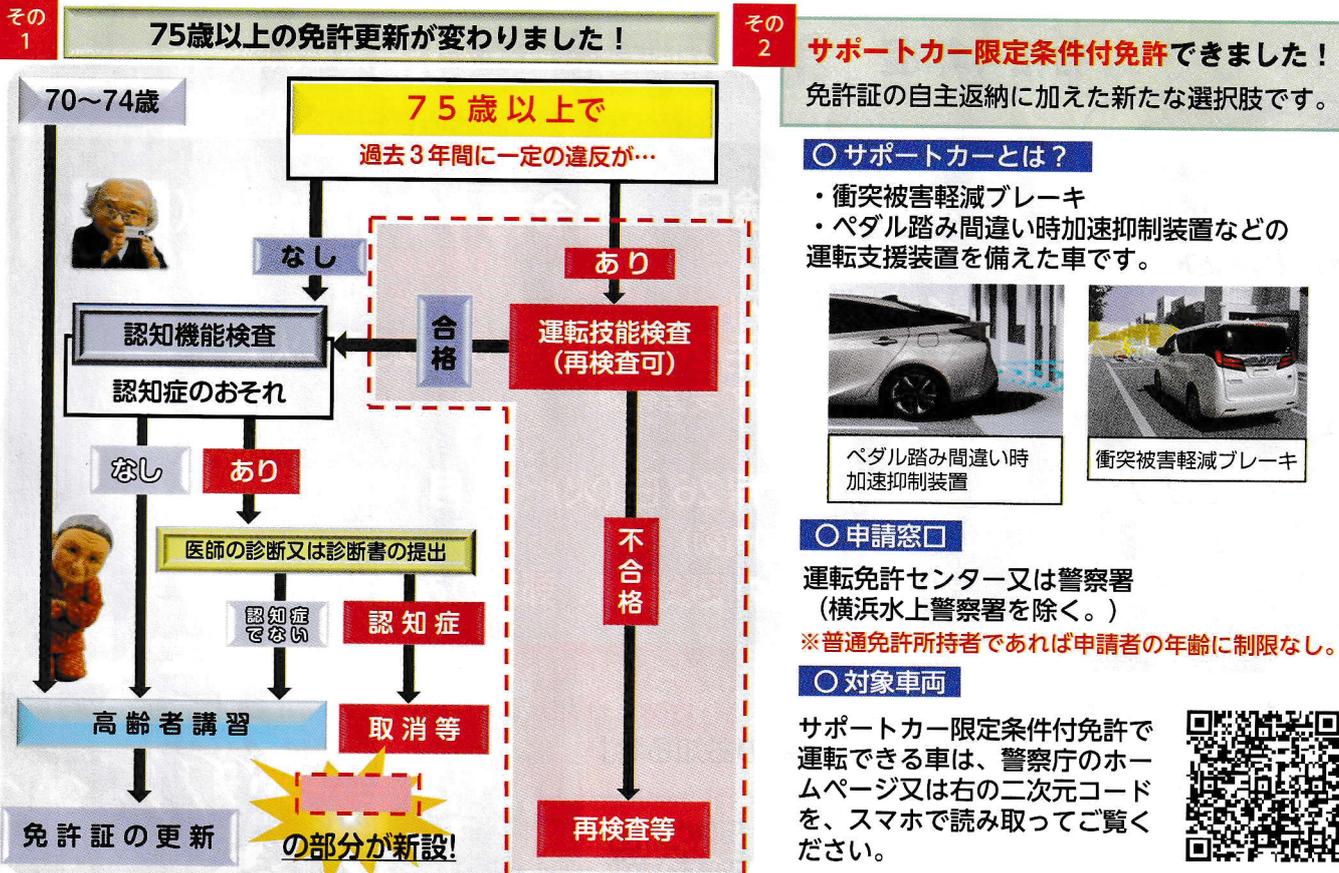
予約受付・お問合せは

☎ 045-369-1718 受付時間 8:30~17:00 (平日)

☐ 県警ホームページ、右の二次元コードからも予約できます。  
(メールアドレスの入力が必要です。)



## ～改正道路交通法が5月13日に施行されました～



詳しくは県警察ホームページ・運転免許センター(045-365-3111)へお問い合わせください。

# 毎年9月1日は防災の日です

(防災週間・・・8月30日から9月5日まで)



・災害発生時の行動を家族で話し合い、避難経路や危険箇所を確認しましょう。

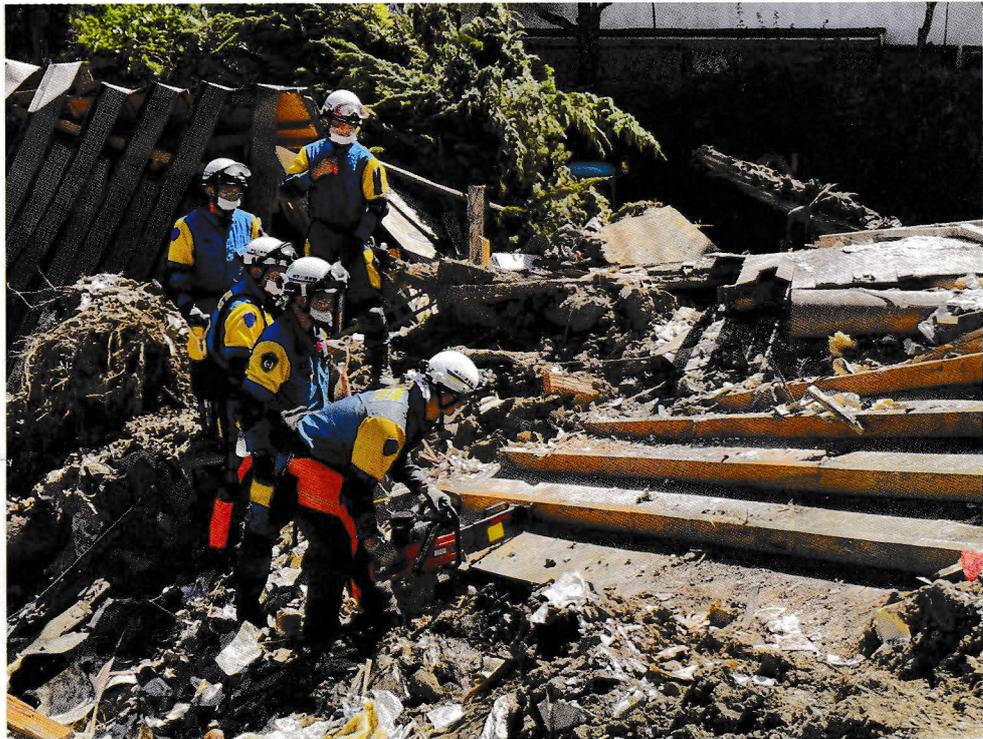


緊急避難場所



避難所

・非常用食料や水は、日を決めて消費して入れ替えれば無駄になりません。



- ・神奈川県警察では、自然災害や事故災害に備え、様々な訓練を行っています。
- ・災害発生時には、救出救助や交通対策のほか、パトロールに従事します。

## 令和4年度 第2回警察官採用試験

お子さんやお孫さんに警察官になりたい方がいませんか？  
ぜひ受験申込みを！



第1次試験日

令和4年9月18日(日)

【申込期間】

お手持ちのスマホ、タブレットやパソコンから！

● インターネット

令和4年7月26日(火)～8月23日(火)

(最終日17時まで受信有効)

● 郵送

令和4年7月26日(火)～8月19日(金)

(最終日消印有効)

※ 術科区分の受験者は、郵送のみです。

※ 詳しくは、県警ホームページ又は「令和4年度神奈川県警察官採用試験のお知らせ」をご覧ください。



県警ホームページ(採用情報)はこちら！ →



令和4年8月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
No.203  
〒245-0007 泉区桂坂4-1  
TEL813-3984 FAX813-3986

中川地区センターではコロナウイルス感染拡大防止に努めながら自主事業教室を開催しております。ご応募は往復ハガキまたはセンター備え付けの応募用紙に返信用ハガキを添えて窓口にご提出ください。応募多数の場合は抽選をさせていただきます。

自主事業教室の申込はこちらまで・・・〒245-0007 泉区桂坂4-1 中川地区センター 宛

教室名	日程・時間	参加費	定員	申込日	
<b>お顔いきいき フェイシャルヨガ</b>  (全1回)	9/3(土) 13:30~14:30	500円	20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 8/11~8/20必着	マスクの下でちょっとのんびりしていたお顔 普段はあまり意識しないお顔の筋肉を使うことで、お顔のたるみやしわを予防、改善することが期待できるのがフェイシャルヨガです♪
<b>英会話 ビギナーズ レッスン</b>  (全6回)	9/10-24 10/8-22 11/12-26 (土) 15:10~16:25	3000円	15名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 8/11~8/20必着	英語を一から学びたい方のレッスンです しばらく英語に触れていない初心者向けのスローペースで進めます 思い切って始めてみませんか？
<b>さくっと作ろう おしゃれな キャンディポーチ</b>  (全1回)	10/15(土) 10:00~11:30	500円 (材料費含)	8名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 9/11~9/20必着	可愛くておしゃれなキャンディポーチを作ります 何を入れても便利に使えます プレゼントにも喜ばれますね
<b>自分に似合う カラーを 見つけよう</b>  (全1回)	10/22(土) 10:00~11:30	500円	25名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 9/11~9/20必着	肌、髪の色で似合う色は違います 色々な色見本を見ながら分かりやすく解説します 自分に似合う色を見つけてより自分自身を引き立てるおしゃれをしましょう
<b>ハツラツ 健康体操</b>  (全10回)	10/8-22 11/26、12/10-24 1/14-28、2/25 3/11-25(土) A 9:15~10:15 B 10:30~11:30	3000円	各40名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 9/11~9/20必着	健康的な毎日を送るためには運動はかせません健康維持のためリズムに乗って楽しく体を動かしましょう！初めてのかたでも大丈夫です ご自分のペースで無理なく運動をしましょう♪
<b>脳トレ体操 (全8回)</b>	10/14-21 11/11-18-25 12/9-16-23(金) 午前の部10:00~11:00 午後の部13:00~14:00	3200円	各20名	往復はがき又は返信用 はがき持参で窓口へ ①教室名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 記入の上 9/11~9/20必着	毎回人気の講座です。なかなか運動出来ない方、知らず知らずのうちにからだ固くなっていますか？体と脳をほぐしていきいきリフレッシュしましょう！

# 2022年課題図書

一人1冊まで貸出期間は1週間です

## <小学校低学年の部>

つくしちゃんとおねえちゃん  
ばあばにえがおをとどけてあげる

いとうみく 作 丹地陽子 絵

コーリン・アーヴェリス ぶん イザベル・フォラス え  
まつかわまゆみ やく

すうがくでせかいをみるの

ミゲル・タンコ 作 福本友美子 訳

おすしやさんにいらっしやい！:生きものが食べものになるまで

おかだだいすけ 文 遠藤宏 写真

## <小学校中学年の部>

みんなのためいき図鑑  
チョコレートタッチ



村上しいこ 作 中田いくみ 絵

パトリック・スキーン・キャトリング 作

佐藤淑子 訳 伊津野果地 絵

111本の木

リナ・シン 文 マリアンヌ・フェラー 絵

こだまともこ 訳

この世界からサイがいなくなってしまう :アフリカでサイを守る人たち

味田村太郎 文

## <小学校高学年の部>

リンゴの木を植えて  
風の神送れよ

大谷美和子 作 白石ゆか 絵

熊谷千世子 作 くまおり純 絵

ぼくの弱虫をなおすには

K・L・ゴーイング 作 久保陽子 訳 早川世詩男 絵

捨てないパン屋の挑戦 :しあわせのレシピ

井出留美 著

## ❖当日空いているお部屋は個人利用ができます！

各部屋が当日空いていた場合、個人で当日利用ができます。楽器演奏の練習や打ち合わせなどにご利用いただけます。

・9:00～21:00まで1時間単位(日・祝は9:00～17:00)

・料金・・・部屋利用1時間分の料金×利用時間

・申込み方法・・・午前9:00～12:00の時間帯からご利用の場合は前日18:00から予約できます。

午後12:00以降からのご利用は当日9:00より受け付けをします。

お電話でお申込みください。 ※ご注意・・・キャンセルができません。

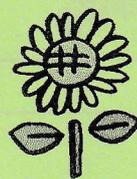
各部屋1時間の料金・・・中会議室(330円)、工芸音楽室(350円)

和室大(240円)、和室小(130円)、研修室(290円)

ミーティング室(120円)、料理室(360円)



★8月の新着図書の予約希望受付期間 8/16(火)～8/21(日)ご来館にて受付



〒245-0006 泉区西が岡3-11 Tel.045 (813) 0861  
ホームページ<http://senjususou.la.coocon.jp>

☁ 泉寿荘は60歳以上横浜市にお住いの方ならどなたでもご利用できます。毎月第3日曜休館日 ☁

開館時間9:00~17:00

## 10月開講 趣味の教室

【申込】 8月15日(月)~9月14日(水)  
初めて参加される方を対象にした講座です

官製はがき持参で受付まで

編み物・切り絵・つまみ細工は往復はがきに、講座名・氏名・年齢・住所・Telを明記の上郵送でも可

### はじめての切り絵教室

絵画とは違った奥深い魅力の切り絵。集中力や想像力も鍛えます。基本から丁寧に指導します。

✳️日程:10/21~3/17 第3金曜日  
9:30~12:00 全6回

✳️定員:10名

✳️参加費:3000円(材料費)



### 男のヨガ

男性のヨガ教室です。体幹を鍛え、姿勢を正し、また柔軟性を養うこともできます。

✳️日程:10/6~3/16 第1・3木曜日  
15:00~15:45 全12回

✳️定員:15名

✳️参加費:300円(保険料)



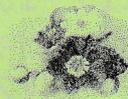
### 基礎を学ぶつまみ細工

つまみ細工は小さく切った布をつまんで折りたたみお花等のモチーフを作る伝統工芸です。基本のつまみ方を学びながら、かわいい小物をつくります。

✳️日程:10/12~3/8 第2水曜日  
10:00~12:00 全6回

✳️定員:10名

✳️参加費:2500円×2回(材料費)



### みんなで歩こうノルディックウォーキング

ポールを使うことで楽に歩けますが、身体の90%の筋肉を使うことができ、運動効果をより増強することができます。貸出用ポールあります。

✳️日程:10/12~3/22 第2・4水曜日  
13:00~15:00 全11回

✳️定員:15名

✳️雨天室内で体操

✳️参加費:300円(保険料)

### 和太鼓に挑戦!

全身を使う和太鼓に挑戦し、日本古来の伝統に触れながら、体力維持向上・リズム感を養います。ストレス解消にも!

✳️日程:10/1~3/18 第1・3・5土曜日  
9:00~11:00 全12回

✳️定員:15名

✳️参加費:2000円(バチ代+保険料)



### 編み物サロンへようこそ

かわいいポーチ製作後は、ご自身の作品を!それぞれのレベルに合わせて、わからない箇所・作品のアドバイスをします。

✳️日程:10/5~3/29 第1・3・5水曜日  
10:00~12:00 全11回

✳️定員:10名

✳️参加費:1500円(ポーチ材料費)



介護予防講座 【申込】9/1(木)~9/20(火) \*どなたでも何度でもお申込みいただけます。

#### ◆笑顔で筋トレ

~スクエアステップ&ゴムバンド体操~

✳️日程:10/5~12/21 第1・3水曜日 全6回13:30~15:00

✳️定員:15名 ✳️参加費:800円(保険料+ゴムバンド代)

#### ◆ポジティブエイジング体操

✳️日程:10/7~12/16 第1・3金曜日 全6回

14:00~14:45 ✳️定員:15名

✳️参加費:300円(保険料)

# 8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 申込開始 ◆座ってできる ズンバ®ゴールド ◆落語を楽しむ会	2	3	4	5	6
7 機能回復個人利用 写経 ヒップホップ	8	9	10 共働舎パン販売	11	12	13
14 機能回復個人利用 写経 コアコンディショニング	15 10月開講 趣味の教室 申込開始	16	17 座ってできる ズンバ®ゴールド 申込〆切	18	19 座ってできる ズンバ®ゴールド	20 落語を楽しむ会 申込〆切
21 <b>休館日</b>	22	23	24 共働舎パン販売	25 施設利用 調整会議	26	27
28 機能回復個人利用 写経 筋力脳力アップ	29 せんじゅまつり 展示・体験 団体打合せ	30 落語を楽しむ会	31			

## 登録団体の皆様へ 10月～12月 施設利用調整会議・申込書提出のお知らせ

☆施設利用調整会議 8月25日(木) 10時より・重複団体のみ ☆施設利用申込書の提出〆切 9月15日(木)  
重複した団体には、8月10日迄に連絡致しますので、調整会議にご出席願います。  
重複のない団体は、施設利用申込書を配布いたしますので、ご提出ください。

## 趣味の教室8月のご案内



### 落語を楽しむ会

8月30日(火)13:00～15:00

定員 25名 \*多数抽選 \*参加費無料  
申込 8/1(月)～8/20(土)  
電話または窓口へ

#### ◇◆◇演目◆◇◇

『大山詣り』 古今亭 志ん朝  
『頓馬の使者』 柳家 小さん  
『千両みかん』 柳家 小三治



### 日曜日は楽しく筋力アップ!

14:15～15:30 参加費100円 定員20名\*多数抽選  
申込 各前日16時まで電話あるいは窓口まで  
8月7日 ヒップホップで有酸素運動  
8月14日 コア・コンディショニング  
8月28日 筋力!脳力!アップ体操

### 心安らかに 般若心経を写す

8月7日、14日、28日(日)9時～12時 \*無料  
先着12名(当日先着) \*筆ペンをご持参ください。

### ご利用にあたってのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

- ◎マスク着用・手指の消毒・検温等ご協力お願いいたします。
- ◎来館の際はご自宅で検温し、体調の悪い方は来館をご遠慮ください。
- ◎活動中は必ず1m以上できれば2mの間隔をあけてください
- ◎30分毎の定期的な換気にご協力ください。
- ◎カラオケ・大広間の個人演芸は引き続きご利用できません。

### 座ってできるズンバ®ゴールド

8月19日(金)10:00～11:00

音楽に合わせ、体を動かすダンスエクササイズ!座って行うので、運動が苦手な方も、楽しく体を動かせます。



申込 8/1(月)～8/17(水) 電話または窓口へ  
参加費 100円 定員15人\*多数抽選

# 岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 8月号No.29

令和4年7月22日発行

社会福祉法人  
誠幸会

横浜市岡津地域ケアプラザ  
横浜市泉区岡津町1228番地3  
TEL 045-812-0685 FAX 045-812-0802  
✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp  
HP <https://i-seikoukai.or.jp/>  
発行責任者 所長 出羽美香

～ママと赤ちゃんの絆を深める～

## ベビーマッサージ



マッサージオイルを使ってママの手で  
全身のマッサージを行います。

開催日 8月6日(土)10時30分～11時30分  
場所 多目的ホール  
対象 3歳くらいまでの親子 パパの参加も大歓迎！  
定員 10組 参加費 1組100円  
講師 村木 雄一氏  
(日本アタッチメント育児協会  
ベビーマッサージインストラクター)  
持ち物 バスタオル(2枚)  
おねしょシートまたは小さめのレジャーシート  
(マッサージの時に下に敷きます)  
オムツなど各自必要なもの  
※ママはマスク着用をお願いします。  
申込み 8月5日(金)までに電話にてお申込みください。  
(先着順)

パパとキッズの



## なかよしクッキング!



ホットケーキミックスを使った  
野菜のマフィンを作ります!

開催日 9月11日(日)10時30分～12時30分  
場所 多目的ホール  
対象 パパと3歳以上のお子さん  
定員 6組 ※きょうだいでの参加も可  
参加費 1組300円  
講師 出羽 美香(ケアプラザ所長・管理栄養士)  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル  
室内履き、水分補給できるもの  
※マスク着用をお願いします  
申込み 7月11日(月)～先着順  
電話にてお申込みください。  
定員に達し次第締め切らせていただきます。



## 親子のひろば ひまわり



交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています。

開催日 毎週金曜日 9時30分～14時  
※12時～12時30分は消毒の時間になります。  
場所 多目的ホール・ボランティアルーム・地域ケアルーム  
対象 未就園児の親子 参加費 無料  
利用人数 最大6組 利用時間 最長2時間  
申込み 前日までに電話にてお申込みください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、事前申込制で利用時間・利用人数を制限させて頂いております。

申込みをされず、当日直接来所されますと事前申込で定員に達した場合はご利用をお断りさせて頂く場合がございますので、来所される前に必ずお問い合わせください。第2、第4金曜日は10時～11時の間、民生委員さんがお子さんの見守り、お母さんの話し相手として入ります。

協力 中川地区社会福祉協議会

## 8月の予定

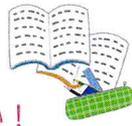


5・12・26日は2階テラスで水遊びを  
予定しています。  
オムツを着用しているお子さんは水遊び  
用パンツをお持ちください。  
バスタオル・帽子等必要なものをご持参  
ください。  
※19日は水遊びの実施はありません  
通常のひまわりになります。

お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

## フリースペース あおぞら

ケアプラザのお部屋を開放しています。  
ぜひご利用ください！



開催日 毎週木曜日 15時30分～20時  
\*祝日は17時まで

場所 ボランティアルーム 地域ケアルーム  
対象 どなたでも（小学生以上）

★小学生は原則17時まで、それ以降利用する場合は  
事前にご連絡ください。

参加費無料、事前申込み不要、時間内出入り自由

★学習支援を希望される方は事前にお申し出ください。

※Wi-Fi が使用できます。（当日申請必要）

例えばフリースペースでこんなことができます！

- ・宿題 ・勉強 ・読書
- ・手芸 ・お絵かき
- ・インターネット
- ・何もせずぼんやり



※ケアプラザでは貸出しがありません。  
必要な物は各自お持ちください。

## 子育てサロン わかば



お友達づくりやママのリフレッシュに！

開催日 毎月第3月曜日 10時～11時30分

場所 多目的ホール

対象 未就園児の親子

定員 7組 パパも参加出来ます

参加費 1組100円

持ち物 飲み物等お子さんに必要なもの

内容 10時～10時30分 フリースペース  
10時30分～11時30分 ヨガ



リンパマッサージやお家でも簡単に出来るセルフメンテ  
ナンスも取り入れながら無理なく自分自身の身体に聞き  
ながらヨガを行います！

講師 優子先生（全米アライアンス RYT 終了）

申込み 前日までに電話にてお申込みください

参加者募集中！

## 心と身体・軸を整えるヨガ

ケアプラザの自主事業から自主活動グループ  
として活動している団体です。

開催日 毎月第2第4木曜日  
10時～11時

対象者 地域にお住まいの方

参加費 3000円

(3ヶ月分前払い)

持ち物 ヨガマット、汗拭き用タオル

飲み物、バスタオル1枚

申込み 岡津地域ケアプラザまで

電話にてお申込みください



## うたごえサロン

懐かしい歌をピアノの伴奏に合わせて合唱

開催日 毎月第1月曜日

10時30分～11時30分

場所 多目的ホール

対象 どなたでも

参加費 無料

持ち物 飲み物、室内履き、マスク着用

定員 24名 毎月の申込制になります

申込み 前月20日～先着順

電話にてお申込みください

新型コロナウイルス感染状況によっては中止になる場合  
があります



追加募集のお知らせ

## いきいき健幸クラブ

身体を動かし健康づくりしてみませんか

開催日 毎月第2・4火曜日 10時～11時

対象 どなたでも

内容 ストレッチ、脳トレ、体操

参加費 1回400円

持ち物 飲み物、タオル、マスク着用

申込み 電話にてお申込み下さい。先着順

募集人数 6名



## それいゆ

ヨガを始めてみませんか

開催日 第1・4月曜日 13時～14時30分

対象 どなたでも

参加費 1回400円

持ち物 飲み物、タオル、マスク着用

申込み 電話にてお申込み下さい。先着順

募集人数 5名



お申込み・お問合せ 生活支援コーディネーター 白井

お申込み・お問合わせは岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

## ● 地域包括支援センターからのお知らせ

### ● 介護保険制度説明会&個別相談会

介護保険について説明します。

～いざという時に

困らないために準備しましょう～

開催日 8月27日(土)  
説明会 14時～15時  
個別相談会 15時～16時  
場所 多目的ホール  
定員 15名 個別相談会は定員3名  
申込み 電話にてお申し込みください



### R4年度 介護予防事業



### はつらつ健康倶楽部 お口の健康(口腔衛生講座)

開催日 9月20日(火) 13時30分～15時  
場所 多目的ホール  
内容 お口の健康(オーラルフレイル予防)  
講師 歯科衛生士 川野 伸子氏  
持ち物 上履き、タオル、飲み物  
定員 20名  
申込み 電話にて申し込みください



### ● 健康相談 無料 要予約

『岡津地域ケアプラザ』協力医による

### - 個別相談 -

開催日 8月5日(金) 14時～  
内容 湘南泉病院の池島先生による健康相談

※診察ではありません。

ケアマネジャーさんの相談も OK



### 介護者のつどい

介護についてお話してみませんか？  
少人数で開催しています。

奇数月(隔月) 第3月曜日14時～15時

次回開催日 9月26日(月)

※第4週の開催になります。

申込み 電話にて申し込みください。



地域包括支援センターへのご相談は新型コロナ感染拡大防止のため、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。また予約なしでの来所の場合、対応できる職員がいない場合がございます。その際には後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。

来所の際には、検温と手指消毒にご協力ください。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



### 居宅介護支援事業

例年よりも早い梅雨明けとなり、気温が高い毎日ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。こういった時期にはお風呂に入って気分もさっぱりし、皮膚の清潔状態を保つ事が大切です。入浴は、皮膚本来のバリア機能を保ち、皮膚感染症や床ずれにならないように守ってくれます。現在の介護保険サービスでは、デイサービスなどの『施設に通って入浴する』方法や、訪問介護(ヘルパー)のサービスを利用して『自宅にて入浴する』方法があります。

ご高齢の方の皮膚は水分量が低く、外からの刺激にも弱いため、夏場はその方に合った回数や方法で入浴する事が望ましいと言われております。

ご不明点や詳細について聞きたい方はケアマネジャーまで気軽にご相談ください。



# 8月ケアプラザ活動カレンダー



※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止や延期になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
	1 うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	2	3 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	4 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	5 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 14:00～15:00	6 ベビーマッサージ 10:30～11:30
7	8 <b>休館日</b>	9 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	10 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	11 フリースペース あおぞら 15:30～17:00	12 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	13
14	15 子育てサロン わかば 10:00～11:30	16	17 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 お菓子教室 CLOVER 13:30～15:30	18 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	19 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	20
21 ダンディキッチン 10:00～12:30	22 それいゆ 13:00～14:30	23 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	24 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	25 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	26 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	27 介護保険制度説明会 14:00～16:00
28	29	30	31 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30			

## ケアプラザ事業のみ掲載

地域活動交流事業

生活支援体制整備事業

地域包括支援センター事業

## 福祉保健に関する身近な相談窓口です！

高齢者だけでなく子育てや障害児・者、生活困窮等の福祉保健に関する相談も総合的にお受けし、必要なサービスや関係機関におつなぎします。

また、区役所まで出向かなくても介護保険の申請や更新手続きができます。お気軽にご相談ください。

\*感染症拡大防止のため、お電話で事前のご予約をお願いいたします。



## ケアプラザまでの交通案内

- 弥生台駅より徒歩20分
- 『領家谷』バス停より徒歩3分
- 『金堀谷』バス停より徒歩3分
- 『白百合台団地』バス停より徒歩6分



地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。お身体が不自由な方は、車いす用駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。

## ケアプラザ開館時間

- 月曜日～土曜日 午前9時～午後9時  
※自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
- 日曜日・祝日 午前9時～午後5時
- ※地域包括支援センター相談業務  
午前9時～午後5時 休館日 第2月曜日  
(祝日の場合は翌火曜日)



こちらのQRコードよりご利用頂けます。



社会福祉法人 誠幸会 @Okatsu\_CP

お申込み・お問合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

2022年8月1日発行  
NPO法人  
中川コミュニティグループ  
NO.151  
〒245-0009 泉区新橋町33-1  
TEL392-5538 FAX392-5548

新橋コミュニティハウス **8月号**

**しんぱし**

新橋コミュニティハウス  
8月の休館日  
(施設点検日)  
15日(月)

ハロウィーンに飾りましょう

可愛いキルトで作る  
パンプキン

9/29(木)

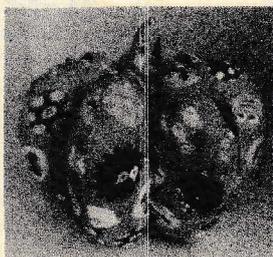
10:00~12:00

定員 : 10名

参加費 : 1200円(材料費込)

申込み: 9/8(木) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切見本展示中!



**男ヨガ入門(全11回)**

10/8・22 11/12・26 12/24

1/14・28 2/11・25 3/11・25(土)

15:00~16:00

定員 : 15名

参加費 : 3300円

申込み: 9/10(土) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



体幹を整える初めてのピラティス(全5回)

10/11・25 11/8・22 12/13(火)

10:00~11:00

定員 : 15名

参加費 : 1500円

申込み: 9/13(火) 13:00~電話受付・先着順

受付開始時間がいつもと違います☆定員になり次第〆切



コツコツ筋力貯筋体操(全6回)

10/21 11/18 12/16

1/20 2/17 3/17(金)

定員 : 15名

13:30~14:30

参加費 : 1800円

申込み: 9/30(金) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



♡大人のお絵描き講座♡

~簡単スケッチ スイーツ編~

10/5・11/2(水) 13:30~15:30

(全2回)

定員 : 10名

参加費 : 2000円(材料費込)

申込み: 9/14(水) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切



実用書道教室

~のし袋を美しく書く~

10/14・11/11(金) 10:00~12:00

(全2回)

定員 : 10名

参加費 : 1500円(材料費込)

申込み: 9/16(金) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切

筆ペンを使って  
自分の名前を  
美しく書くポイント  
を習いましょう!

毎月第1土曜日

おもちゃの病院 ドクトルベアーズ

8/6(土)、9/3(土)

10:00~12:00 受付 11:00まで

問い合わせ 佃 TEL 090-1216-0579



子供おりがみ教室

9/3(土) 14:00~16:00

定員 : 8名(幼児は保護者同伴)

参加費 : 無料

申込み: 8/15(月) 10:00~電話受付・先着順

☆定員になり次第〆切

裏面もごらんください

キッズコーナーのご利用方法

当日電話で利用状況確認してからの来館になります。  
最大利用人数は親子1組まで、利用時間は1時間です

利用可能時間

9:30~11:30 13:00~15:00  
16:00~18:00(入れ替え制)



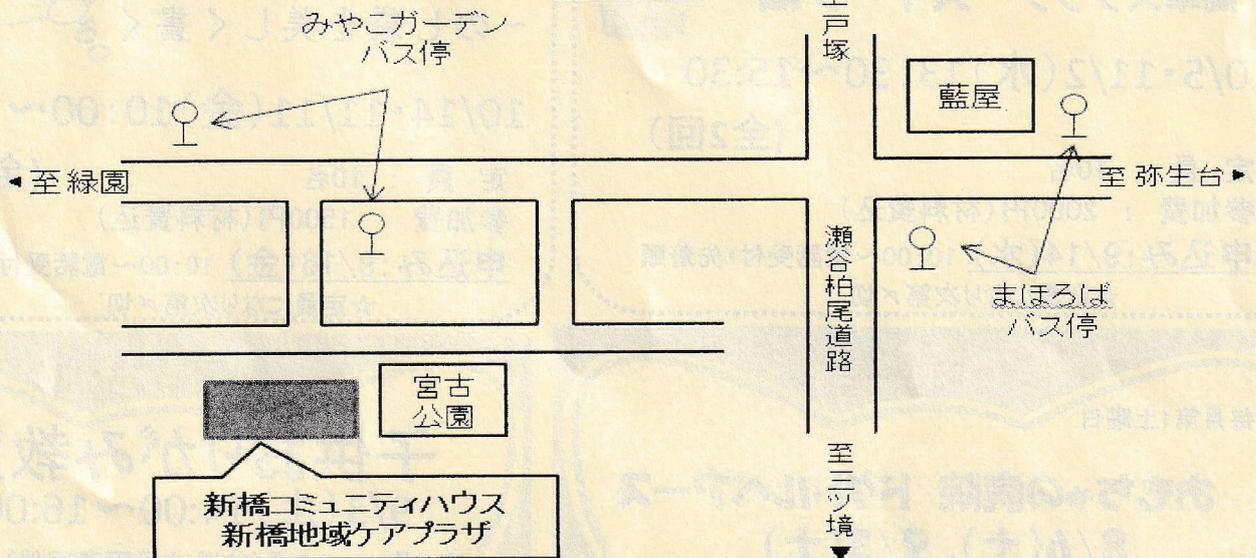
来館の皆様へのお願い

うつらない!  
うつさない!

- ◎マスクの常時着用、手洗い、手指の消毒
- ◎家での来館前の検温  
(体調不良の方は来館をお控えください)
- ◎ソーシャルディスタンスの励行
- ◎利用後の速やかな帰宅
- ◎各団体で当日参加者の連絡先の保管(1ヵ月程度)
- ◎スリッパの貸出し中止(上履きをお持ちください)



案内図



※ 駐車場はございません。公共の交通機関をご利用ください。

# 西が岡コミュニティだより8月号



HPへはこちらからお入りください

〒245-0006 横浜市泉区西が岡3-12-11 TEL/FAX 045-814-4050

開館時間: 9:00 - 12:00、13:00 - 21:00 (但し 月・水は17:00閉館) 休館日: 火・金

## 能楽で解説 「鎌倉殿の13人」をめぐる人々

～能楽の物語に登場する、「鎌倉殿の13人」をめぐる人々を  
謡と仕舞を交えて解りやすく解説します～



実施日 : 2022年10月1日(土) 10:30~12:00

募集人数 : 30名

講師 : 観世流能楽師 青木健一先生

参加費 : 200円(資料代含む)

申込方法 : 電話受付(先着順) 9月3日(土)10時から(定員になり次第締め切ります)

持ち物 : スリッパ・飲み物

## タオルで簡単 筋力体操



実施日 : 2022年10月~2023年3月(全6回) 11:00~12:00

毎月 第2水曜日 10/12, 11/9, 12/14, 1/11, 2/8, 3/8

募集人数 : 15名

講師 : 久保田正則先生 YMCA ウェイトトレーナー

参加費 : 1,200円(保険代含む)

申込方法 : 往復はがき※ 9月14日(水)~9月21日(水)必着 申込多数の場合抽選とし

募集人員に満たなかった場合は、9月28日(水)9時30分から電話受付(定員になり次第締め切ります)

持ち物 : 飲み物・タオル・室内履き

※往復はがきに ①講座名 ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤返信はがきの宛名に

ご自身の住所・氏名を記入し、締め切り日必着にて送付ください。

官製はがき(63円)をご持参のうえ、期間内に来館申し込みも出来ます。

宛先: 〒245-0006

横浜市泉区西が岡3-12-11 西が岡コミュニティハウス 宛 ☎ 045-814-4050