

岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 2月号 No.35

令和5年1月27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-seikokai.or.jp
HP <https://i-seikokai.or.jp/>
発行責任者 所長 出羽美香

ケアプラザ祭り 2月26日(日)9時30分～12時30分 会場：岡津地域ケアプラザ
協力：中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会

◇こども縁日（お菓子作り・ひらひらゲーム・射的）入替制1クール15分 各回5名

◇はまっ胡によるミニコンサート（中国の弦楽器二胡のコンサート）

- | | | | |
|------|---------|----|------------|
| ① 開場 | 9時50分～ | 時間 | 10時～10時30分 |
| ② 開場 | 10時50分～ | 時間 | 11時～11時30分 |
| ③ 開場 | 11時50分～ | 時間 | 12時～12時30分 |

◇障害事業所販売 ☆わいわいクラブ ☆障害者グループホームファイン西が岡

◇健康測定（握力・体組成：骨格筋量・体脂肪など）協力：ダスキンヘルスレントよこはま西ステーション

◇模擬店（焼きそば 300円・焼き芋 200円・綿菓子 50円）売り切れ次第終了

新型コロナウイルス感染状況によっては変更になる場合があります。こども縁日・コンサートは、整理券をお持ちの方のみご参加いただけます。それ以外については、当日入場券を配布いたします。混雑状況によっては、お待ちいただく場合があります。

整理券配布期間 1月26日(木)～2月19日(日)9時～17時

配布場所 岡津地域ケアプラザ受付窓口
先着順にて配布、配布数に達し次第終了

コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。中止の場合は、ケアプラザ屋外掲示板およびホームページ、岡津地域ケアプラザ Twitter にてお知らせします。

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

よこはまシニアボランティアポイント事業に参加しませんか？



ケアプラザの自主事業等で出来る、ボランティア活動の紹介も行います。

ボランティア活動を通じて、健康づくり、生きがいづくりを始めてみませんか？

開催日 3月11日(土) 11時～12時30分 場所 多目的ホール

対象 横浜市在住の満65歳以上の地域の方

持ち物 介護保険証・筆記用具

申込み 2月25日(土)までにケアプラザへ電話にてお申込みください



よこはまシニアボランティアポイント事業とは…

介護施設やケアプラザ等でボランティア活動を行うとポイントが得られたまった「ポイント」に応じて寄付や換金することができます。1回30分以上のボランティア活動で200ポイントがたまり、たまったポイントは年間8000ポイントまで換金が可能です。



パパとキッズの なかよしクッキング！

パタパタおにぎりと具たくさんみそ汁を作ります！



開催日 3月12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500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 2月1日(水)～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。

お問合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

～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 2月11日(土) 10時30分～11時30分
 場所 多目的ホール
 対象 0歳～3歳くらいまでの親子パパの参加也大歓迎!
 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)
おねしょシーツ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 2月4日(土)までに電話にてお申込みください
(先着順)

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 20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

みんな集まれ 公園あそび

申込み不要
参加無料
出入自由



子育てを応援している地域の人と
楽しく公園遊びをしませんか?

子どもたちと一緒に遊びたい地域の方もおいでください!

開催日 2月2日(木) 10時～11時30分
 内容 砂場遊び、絵本の読み聞かせ、しゃぼん玉遊び
 持ち物 飲み物、帽子、着替えなど必要なもの
お砂場セット(あれば)

汚れてもいい服でご参加ください。ご自宅で検温の上、ご参加
ください。体調不良の場合は、参加を見合わせてください。

場所 領家2丁目公園(住所: 泉区領家2丁目8)
クラブハウス式番館

※雨天又は寒いとき

場所 クラブハウス式番館

内容 手遊び、簡単な工作、絵本の読み聞かせ

次回は3月23日(木)岡津公園で開催します。

問い合わせ先 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

主催 中川地区社会福祉協議会 子育て応援キャラバン隊

協力 中川地区支援チーム

(岡津地域ケアプラザ・泉区社会福祉協議会・泉区福祉保健センター)

中川地区第4期地域福祉保健計画『子育て支援体制づくりの構築』の取り組み
として実施しています。

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。

※第2、第4金曜日は10時30分～絵本の読み
聞かせがあります。



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ため、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 子育て応援キャラバン隊

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・何もせずぼんやりと

※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)

ママがヨガをしている間は、ボランティアさん
と職員でお子さんの見守りをします。

申込み 前日までに電話にてお申込みください

夜間パート職員募集 岡津地域ケアプラザで一緒に働きませんか!

職種 サブコーディネーター 雇用形態 パート 学歴 高卒以上
 勤務時間 17時～21時 週3日勤務(シフト制) 日曜・祝日は休み
 試用期間 入職後3ヶ月 ※条件は本採用時と同じ 時給 1,071円 募集人数 1名
 業務内容 ①夜間の貸館対応 ②館内及び敷地内の清掃

お問い合わせ:
岡津地域ケアプラザ
☎812-0685 担当 出羽

地域包括支援センターからのお知らせ

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 2月3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



R4年度 介護予防事業

はつらつ健康倶楽部

『呼吸を整えリラックス・貯筋体操』

開催日 2月21日(火) 13時30分～15時

場所 多目的ホール

内容 体操で体を動かしましょう

講師 健康運動指導士 Shiho(^_^)先生

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



ようそこ!オカーボックスカフェへ 認知症カフェ

認知症やその家族、地域住民など誰でも気軽に集まれる場所です。

開催日 令和5年3月27日(月) 14時～15時30分

場所 地域ケアルーム、ボランティアルーム

初回限定カフェ代は無料

※『介護者のつどい』の3月は
認知症カフェでの開催になります。



是非お立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。

地域ケア会議の報告 /

12月19日 [8050] をテーマにひきこもりを経験した当事者の方に体験談を講演していただきました。どのようにかかわればよいのか、地域の支援者で意見交換しました。



地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス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

寒さも一段と厳しくなりましたが皆様お変わりございませんか。

今回は福祉用具を介護保険で借りている方に対して、より一層の有効活用が出来る方法をご案内させて頂きます。

介護保険で福祉用具(杖や手すり、車いす等)を借りている方は、家での生活を送る上で何らかの困りごとを抱えている方が多くいらっしゃいます。その中で福祉用具を借り、転ばない様に移動出来るようにしたり、転ぶのを予防しながら自宅で自立した生活を送っています。

その方の課題を解決する際は、現状を専門職に観てもらうところから始まります。専門職が関わる事で現状を深く効果的に把握し、よりご本人の意向に沿った支援が明確になります。借りている福祉用具もより一層有効活用出来るようになります。

介護保険では理学療法士等が自宅まで来てくれ、個別にリハビリができる『訪問リハビリ』や、送迎のある通いの場である『通所リハビリ』、『デイサービス』といったサービスもあり、借りている福祉用具が適切な物なのか、サイズや重さ等についても一緒に検討してくれます。専門職が関わる事で「ここに手すりがあると〇〇が出来るようになるかもしれない」や「杖を△△の様に使うと自宅前の坂も安心して登れるようになります」等も検討してくれます。

ご不明点が御座いましたらケアマネジャーまでお問い合わせください。



お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信

2月号 No.35

令和5年1月27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-seikokai.or.jp

HP <https://i-seikokai.or.jp/>

発行責任者 所長 出羽美香

ケアプラザ祭り

2月26日(日)9時30分～12時30分 会場：岡津地域ケアプラザ

協力：中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会

◇こども縁日（お菓子作り・ひらひらゲーム・射的）入替制1クール15分 各回5名

◇はまっ胡によるミニコンサート（中国の弦楽器二胡のコンサート）

① **開場** 9時50分～ **時間** 10時～10時30分

② **開場** 10時50分～ **時間** 11時～11時30分

③ **開場** 11時50分～ **時間** 12時～12時30分

◇障害事業所販売 ☆わいわいクラブ ☆障害者グループホームファイン西が岡

◇健康測定（握力・体組成：骨格筋量・体脂肪など）協力：ダスキンヘルスレントよこはま西ステーション

◇模擬店（焼きそば 300円・焼き芋 200円・綿菓子 50円）売り切れ次第終了

新型コロナウイルス感染状況によっては変更になる場合があります。こども縁日・コンサートは、整理券をお持ちの方のみご参加いただけます。それ以外については、当日入場券を配布いたします。混雑状況によっては、お待ちいただく場合があります。

整理券配布期間 1月26日(木)～2月19日(日)9時～17時

配布場所 岡津地域ケアプラザ受付窓口
先着順にて配布、配布数に達し次第終了

コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。中止の場合は、ケアプラザ屋外掲示板およびホームページ、岡津地域ケアプラザ Twitterにてお知らせします。

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

よこはまシニアボランティアポイント事業に参加しませんか？



ケアプラザの自主事業等で出来る、ボランティア活動の紹介も行います。

ボランティア活動を通じて、健康づくり、生きがいづくりを始めてみませんか？

開催日 3月11日(土) 11時～12時30分 場所 多目的ホール

対象 横浜市在住の満65歳以上の地域の方

持ち物 介護保険証・筆記用具

申込み 2月25日(土)までにケアプラザへ電話にてお申込みください



よこはまシニアボランティアポイント事業とは…

介護施設やケアプラザ等でボランティア活動を行うとポイントが得られたまった「ポイント」に応じて寄付や換金することができます。1回30分以上のボランティア活動で200ポイントがたまり、たまったポイントは年間8000ポイントまで換金が可能です。



パパとキッズの なかよしクッキング！

パタパタおにぎりと具たくさんみそ汁を作ります！



開催日 3月12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500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 2月1日(水)～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。

お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685