

岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信

10月号 No.31

令和4年9月23日発行



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

地域ケアプラザの令和4年10月からの 相談時間変更に伴う対応について

日中の相談支援の充実・強化を図るため、
福祉・保健に関する相談時間を下記の通り変更します

相談時間 (福祉・保健に関する相談窓口の時間)

月曜日から土曜日まで：午前9時から午後6時まで
日曜日、祝日：午前9時から午後5時まで
※休館日を除く

- ・相談時間以外の時間帯は、相談電話は相談専用
コールセンターに転送し、対応します。
- ・来所相談をされる際は、あらかじめお電話等で
連絡のうえお越しください。

電話番号

代表電話： 045 (812) 0685

相談電話 (福祉・保健に関する相談)：
045 (812) 0801

～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 11月5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 10月29日(土)までに電話にて
お申込みください。(先着順)



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



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。

※10月から第2、第4金曜日は10時30分～
絵本の読み聞かせがあります。



※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。

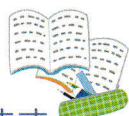
申込みをされず、当日直接来所されまると事前申込で定員に
達した場合はご利用をお断りさせて頂く場合がございますので、
来所される前に必ずお問い合わせください。

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

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。



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



パパとキッズの なかよしクッキング！



パンキッシュと野菜のスープを作ります！

開催日 12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 10月11日（火）～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。

一緒に活動する仲間大募集！

～ ケアプラザの自主事業から自主活動グループとして新たに活動をスタートします ～

お菓子教室 Clover



身近にある材料で、簡単に自宅でも気軽に作れる
お菓子作りをしています。

お菓子作りが初めての方お菓子を食べるのが大好きな方、一緒に活動をしませんか？

活動日 毎月第3水曜日 13時30分～15時30分

場 所 調理室

対象者 地域にお住まいの方

募集人数 4名

参加費 1000円（内容によって変更の場合有）

持ち物 エプロン 三角巾 マスク

手拭き用タオル 室内履き

申込み ケアプラザへお申込みください



ダンディキッチン



料理初心者の男性が集まって、楽しく料理をすることを
モットーに活動しています。

基本的な家庭料理を中心に、自宅でも作れる料理を
みんなで楽しく作ります。これから料理にチャレンジして
みたいと思っている方、同世代の男性と交流したいと
思っている方、一緒に活動をしませんか？

活動日 毎月第3日曜日 10時30分～13時

場 所 調理室

対象者 地域にお住いの男性 料理初心者大歓迎

募集人数 5名

参加費 1200円（料理によって変更の場合有）

持ち物 エプロン 三角巾 マスク

手拭き用タオル 室内履き

申込み ケアプラザへお申込みください





地域包括支援センターからのお知らせ

認知症について学ぼう!

誰でもいつかはともっても
実際に知っていますか認知症!!



認知症について一緒に勉強してみませんか。

開催日 10月14日(金) 15時~16時30分
場 所 多目的ホール
定 員 20名
内 容 認知症の疾患について、
認知症の方への接し方
講 師 岡津地域ケアプラザ協力医
池島 秀明先生
申込み 電話にて申し込みください。

認知症ステップアップ講座

認知症をより知るため VR で体験!



開催日 11月 9日(水) 14時~15時30分
11月12日(土) 10時~11時30分
場 所 多目的ホール
定 員 各日10名
内 容 VR機器による認知症体験
※2日とも同じ内容になります。
申込み 電話にて申し込みください。

R4年度 介護予防事業

はつらつ健康倶楽部 ゆるめて、ほぐす、軽体操



開催日 10月18日(火) 13時30分~15時
場 所 多目的ホール
内 容 疲れが出やすい秋こそ、ゆるめて、
ほぐす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



R4年度 介護予防事業

ウォーキング講座



快適ウォーキングには姿勢と足元から!
“姿勢測定” もあります

開催日 10月20日(木) 13時30分~15時30分
場 所 多目的ホール
定 員 15名
内 容 快適ウォーキング・姿勢測定
講 師 かながわ健康財団
快適ウォーキング 高垣 茂子氏
姿勢測定 市野瀬 厚氏
持ち物 上履き、タオル、飲み物
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

今年の猛暑により、以前に比べ食欲がおちてしまったという方はいらっしゃいませんか。

「一度に沢山の量を食べられない」または、「食べると疲れる」そんな高齢者の方も少なくないと思います。日頃を元気に過ごすにも、栄養が不足してしまった方でも、やはり「食べること」が、大切なことです。少しの工夫をしてみることで、食事が出来るようになってくる事もあります。

例えば、沢山のおかずが食べられない時は、丼ものにして、主菜にあたる料理にしたり、ランチプレートなどの一皿料理にして、色合いのよい食事を揃えてみるようなご提案をしてみます。間食も大きな栄養補給と捉え、カステラと牛乳、プリンやアイスクリームなども口当たり良く、食欲が進むと言われています。また、日々の排便状況を整え、定期的に体重測定をすることで、身体のバランスを知ることも出来ます。より豊かな食欲の秋を迎えることが出来ますよう、適度な水分補給もしながら、日頃の食事に、取り入れてみてはいかがでしょうか。



10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
2	3	4	5	6	7	8
	うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30		子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	フリースペース あおぞら 15:30～20:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 14:00～15:00	
9	10	11	12	13	14	15
		休館日	子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	フリースペース あおぞら 15:30～20:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 認知症サポーター 養成講座 15:00～16:30	
16	17	18	19	20	21	22
ダンディキッチン 10:00～12:30	子育てサロン わかば 10:00～11:30 医療相談会 14:00～15:00	はつらつ健康倶楽部 13:30～15:00	子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	フリースペースあおぞら 15:30～20:00 姿勢測定 13:30～15:30 認知症介護相談 14:00～	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	
23	24	25	26	27	28	29
	それいゆ 13:00～14:30	いきいき健康クラブ 10:00～11:00	子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	フリースペース あおぞら 15:30～20:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	
30	31	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				

みんな集まれ 公園あそび

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？
【申込不要・参加無料・出入自由】

開催日 10月20日(木) 10時～11時30分
内容 砂場あそび、紙芝居、しゃぼん玉あそび
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
ご自宅で検温のうえ、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 岡津公園(住所: 泉区岡津町2706)



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」の取組みとして実施しています

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



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・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685