



岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信3月号

第24号 令和4年2月25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 812-0685 FAX 812-0802
 E-mail okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
 HP <https://i-seikoukai.or.jp/>
 発行責任者 所長 出羽 美香

パラアスリート講演会『パラリンピアンに会いに行こう』開催のご報告

1月29日（土）に西が岡小学校体育館をお借りして、東京2020パラリンピック競泳の日向楓選手の講演会を開催しました。パラリンピックのお話や、高校での学校生活のお話のほか、ご両親からも子育てについてお話をいただきました。日向選手のお話の中でとても印象的だったのが、「アスリートとしてではなく、水泳が楽しいから、友だちやチームメイトと泳ぐのが楽しいから続けてきた。日々の積み重ねがパラリンピック出場に繋がった。初めてのパラリンピックは、不安や緊張はなくワクワクが止まらなかった」とのお話でした。またご両親からのお話の中で「何でも家族と一緒に挑戦して楽しんできた」、「両腕がないから何も出来ないと思われるかもしれないけど、生活の上で不自由さはない、見るからに出来ないでしょと思っても違うやり方や工夫次第で同じことは出来なくても、同じ体験が出来ると思っている」とのお話がとても印象的でした。 参加した皆さんからは、「高校生活も楽しみながら、パリパラリンピックに向けて頑張って」「前向きな日向選手に感銘を受けた」「またパリパラリンピックの後お話を聞きたい」などの声をたくさん頂きました。16歳の前向きで素直な日向選手の人柄に、皆さんファンになられたようでした。当日ご参加頂いた皆様、感染症対策にご協力頂き本当にありがとうございました。



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

【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・利用人数を下記の通り制限させて

頂いております

【利用人数】最大4組

【利用時間】最長1時間

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



ツイッターを始めました！

岡津地域ケアプラザのツイッターを開設しました。これから事業や
イベント等の情報発信をしていきます。是非フォローをお願いします！



こちらのQRコードより
ご利用頂けます

@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

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】16名 毎月の申込制になります

【申込み】前月20日～先着順
電話でお申込みください

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



心と身体・軸を整えるヨガ 参加者募集中



ケアプラザの自主事業から自主活動のグループとして
1月から活動している団体です

【日時】毎月第2第4木曜日 10時～11時

【場所】多目的ホール

【対象者】地域にお住いの方

ヨガ経験者向けの教室です

【募集人数】若干名

【参加費】3000円(3か月分前払い)

【講師】夏神由美子先生

RYT200ヨガインストラクター

ピラティスインストラクター

【申込み】岡津地域ケアプラザまで

電話でお申込みください

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



ー追加募集のお知らせー

【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】電話でお申込み下さい。先着順

【募集人数】8名

お申込み・お問い合わせ
生活支援コーディネーター
白井

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(ヨガ中止の間は無料)

【持ち物】飲み物等お子さんに必要なもの

【内容】フリースペースのみ実施

※ヨガは当面の間中止

【申込み】前日までに電話でお申込みください



フリースペースあおぞら

居場所支援として、ケアプラザのお部屋を開放して
います。勉強の場としてもぜひご利用ください！

【開催日】毎週木曜日 15時30分～19時45分

*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】小学生以上の学生、大人も利用可

☆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相談ください。

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

学習支援ボランティアさんは、定年退職された
元高校教師の方がされています

*Wi-Fiが使用できます。(当日申請必要)



それいゆ

エアロビクス＆ヨガ 始めてみませんか

ー追加募集のおしらせー

【開催日】第1月曜日 エアロビクス

第4月曜日 ヨガ

【時間】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】電話でお申込み下さい。先着順

【募集人数】12名

お申込み・お問い合わせ
生活支援コーディネーター
白井

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで

812-0685

地域包括支援センターからのお知らせ

遺言・相続セミナー

最高の遺言書を遺す！



- 【日 時】 3月12日（土）
14時～16時30分
【場 所】 多目的ホール
【講 師】 行政書士 宇田川亨先生
【定 員】 30名
【申込み】 電話にてお申込みください

R3年度 介護予防事業

GOGO健康講座

はつらつ健康俱楽部 ハマトレ・軽体操

- 【日 時】 3月9日（水）13時30分～15時
【場 所】 多目的ホール
【持ち物】 上履き、タオル、飲み物
【定 員】 15名
【申込み】 電話にてお申し込みください

医療相談会 無料 要予約

「岡津地域ケアプラザ」協力医による
—個別相談会—

- 【開催日】 3月28日（月）
【内 容】 湘南泉病院 池島先生による
医療相談会 *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



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】 3月28日（月）
【ミニ講座】 協力医のお話
【申込み】 電話にてお申込み下さい
※3月は第3は祝日の為28日になります

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事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

また来所された際には、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願いいたします

居宅介護支援

お風呂で浴槽を跨ぐときや身体を洗っている時に転倒しそうになったことはありませんか？
今回ご紹介するのは介護保険サービスの『特定福祉用具購入』というサービスです。
このサービスは毎月の利用上限単位とは別に、10万円を上限枠として決められた福祉用具の購入費の9割までが支給されます。

具体的には利用者の肌が直接触れるもので、例えばポータブルトイレや入浴用品（浴槽手すりやシャワーチェア等）、特殊尿器の交換部分などが購入できます。

まずは全額（10割）を支払って購入して頂き、後で市町村へ申請することで払い戻し（9割）を受けられます。（※払い戻しの割合はその方の負担割合によります。）

自宅内で転倒事故が多い浴室では、出来るかぎり転倒しない様にシャワーチェアーや浴槽に取り付けるグリップ（手すり）を購入される方が多くいます。

その他、自宅のトイレまで行くのが困難な方はポータブルトイレを購入されています。
ご不明点についてはケアマネジャーまでお問い合わせ下さい。

3月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 くつろぎ 10:00~11:30	2 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	3 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	4 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	5
6	7 うたごえサロン 10:30~11:30 それいゆ 13:00~14:30	8 いきいき健幸クラブ 10:00~11:00	9 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 はつらつ健康倶楽部 13:30~15:00	10 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	11 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	12 遺言相続セミナー 14:00~16:30
13	14 休館日	15 くつろぎ 10:00~11:30	16 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	17 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	18 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	19
20 ダンディキッチン 10:00~12:30	21 子育てサロン わかば 10:00~11:30	22 いきいき健幸クラブ 10:00~11:00	23 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	24 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	25 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	26
27 それいゆ 13:00~14:30 介護者のつどい 医療相談会 14:00~15:00	28	29	30 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	31 フリースペース あおぞら 15:30~20:00		

ケアプラザ事業のみ掲載

桃：地域活動交流事業

橙：生活支援体制整備事業

緑：地域包括支援センター事業



お菓子教室講師 募集

お菓子教室の講師をして下さる方を募集しています。
講師経験がなくてもお菓子作りが好きな方なら構いません。
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

【開催日】 月1回
曜日・時間に関しては応相談いたします

【問合せ先】地域活動交流



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。

一一二 三門館味門

月曜日～土曜日 *自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
午前9時～午後9時

午前 9 時

午曜日 11時
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)