岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信

7月号No.28

令和４年６月２４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
※ママはマスク着用でお願いします。
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
※マスク着用でお願いします
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。
※新型コロナウィ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。

お問合わせは岡津地域ケアプラザまで　☎812-0685

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

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。
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～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）

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

なかま ピア農園 コットンテール で一緒に畑をやりませんか？

統合失調症など、心の悩みを持つ方やそのご家族と一緒に農作業をしたいそんな思いを叶えようと、ピア（仲間）農園「コットンテール」を作りました。
あまり無理せず、みなさんそれぞれのペースで、好きな作業をしながらのんびり畑をやっていけるようにしていこうと思います。少しでも興味がわいてきたら、お気軽にご連絡ください。

活動日　木・土曜日　１０時～１２時 /１３時～１５時
　　★要事前連絡
　　★活動時刻は季節・都合によって変わります
　　活動時間中は好きな時間に参加、帰宅してかまいません。
活動場所　ピア農園コットンテール
　　横浜市泉区岡津町　緑園都市駅徒歩７分
対　象　精神障害の方とそのご家族
参加費　１回２００円
　　年会費・入会金はありません
主　催　コットンテールクラブ
申込み・お問い合わせ先
　　岡津地域ケアプラザ　岡まで

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　４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　６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

出前講座を行っています。

岡津地域包括支援センターでは、地域のサロンや会館へ出向いて講座を行っています。
『サロン岡津新町』で５月２７日に『介護保険制度の説明会』を行いました。
近隣の方に、多数参加していただけました。
『ルネ戸塚弥生台』でも６月１８日『認知症について』の講座をしました。
今後も皆様の地域のサロンや会館での出前講座を企画していきます。
是非ご相談やご要望をお待ちしております。

R4年度 介護予防事業

はつらつ健康倶楽部 栄養講座

開催日　7月19日（火）13時30分～15時
場　所　多目的ホール
内　容　栄養講座
講　師　管理栄養士　秋山 芳子氏
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

『お元気なうちに書いておこう』

エンディングノート講座

何を書いておけばいいか
この機会に一緒に学びませんか。

開催日　7月13日（水）14時～15時30分
場　所　多目的ホール
内　容　エンディングノートの書き方
定　員　25名
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

新茶の季節となりましたが、ホッと一息つく時間は持てていますか？
ご家族の中で突然「介護」という状況が生じた時、介護する方は「どうしたら良いか」「何とかしてあげたい」と戸惑いを感じながら日々を過ごす事も少なくありません。
ご家族様の想いが届かない事もあり、コミュニケーションがうまく取れず、二重にストレスを感じてしまう事もあります。
その様な時は介護支援専門員（ケアマネジャー）と一緒に今後について考えてみませんか？
ご本人の出来る事や効率的な支援方法についてのご提案ができ、少しでも長くご自宅での生活が続けられるようにお手伝いさせて頂きますので、介護に関してのお困り事をご相談ください。
家族で茶柱が立つようなお茶が飲めると良いですね。

お問合わせ　岡津地域ケアプラザ　☎812-0685

7月ケアプラザ活動カレンダー

※新型コロナウィ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 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	2
3	4 うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	5	6 子育て支援者の子育て相談 10:00～11:30	7 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	8 乳幼児救急教室 10:00～11:30 医療相談会 14:00～15:00	9
10	11 休館日	12 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	13 子育て支援者の子育て相談 10:00～11:30 エンディングノート講座 14:00～15:30	14 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	15 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	16
17 ダンディキッチン 10:00～12:30	18 子育てサロン わかば 10:00～11:30	19 はつらつ健康倶楽部 栄養講座 13:30～15:00	20 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	21 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	22 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	23
24	25 それいゆ 13:00～14:30 介護者のつどい 14:00～15:00	26 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	27 夏休みこども教室 10:00～11:30 子育て支援者の子育て相談 10:00～11:30	28 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	29 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

参加者募集 ダンディキッチン　見学・体験もできます！

健康増進や男性同士の交流の場として開催しています
お料理が初めての方もぜひご参加ください！

開催日　毎月第３日曜日　１０時～１２時３０分
場　所　調理室、多目的ホール
対象者　地域にお住いの男性
募集人数　若干名
参加費　１２００円（１回）
持ち物　エプロン　三角巾　マスク
手拭き用タオル　室内履き

参加者募集 お菓子教室 Clover　見学・体験もできます！

お菓子作りを通した地域の皆さんの交流の場として開催しています。
お菓子作りが初めての方もぜひご参加ください。

開催日　毎月第3水曜日13時30分～15時30分
場　所　調理室、多目的ホール
対　象　地域にお住まいの方
募集人数　若干名
参加費　1000円(1回)
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　電話にてお申込みください。

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