

# 岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 11月号No.32

令和4年10月21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

## 冬休みこども教室

～みんなの書初めの宿題を応援します～

開催日 12月28日(水) ①9時～10時15分  
②10時45分～12時

場所 多目的ホール

対象 小学生・中学生

定員 各10名

参加費 無料

持ち物 書道道具一式

宿題・練習用の半紙・新聞紙4～5枚

※忘れずにお手本を持ってきてください!

申込み 12月1日(木)～先着順

電話にてお申込みください



## パパとキッズの

## なかよしクッキング!

パンクッシュと  
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 ※きょうだいでのご参加も可

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。



～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 0歳～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



お問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 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

## 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。



## 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 子育て応援キャラバン隊

12月23日はクリスマスのお楽しみ会を開催します

詳細はケアプラザ通信12月号、Twitterでお知らせいたします

## 地域活動につながる ICT 活用講座 参加費無料 要事前申込

コロナ禍においても効率的・継続的に地域活動ができるよう、主に泉区内で地域活動をされている方向けに、ICT活用講座を開催します。講座では、普段利用されているスマホやタブレットをご自身で操作しながら学ぶことができます!

開催日 11月24日(木)①13時～14時30分 『オンラインで会議や連絡をしてみよう』

②15時30分～17時 『SNSで情報を発信してみよう』

12月15日(木)③15時30分～17時 『YouTubeに動画をアップしてみよう』

講師 NPO法人 まちづくりエージェンツ SIDE BEACH CITY. 理事長 山口 良介

場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール 対象 泉区内で地域活動をしている方、受講を希望される泉区の方

持ち物 インターネットかWi-Fiに接続可能な端末(スマートフォンまたはタブレット)、飲み物、室内履き、マスク着用

定員 各回10名 申込み 10月4日(火)～10月20日(木) 先着順(空きがある場合は開催3日前まで受付)

申込み方法 横浜市電子申請・届け出システムの専用申込みフォームまたは電子メールでの事前申込

横浜市電子申請・届出システム

QRコード

電子メール

iz-fukuho@city.yokohama.jp



問い合わせ先:

泉区役所福祉保健課 事業企画担当

電話 045-800-2433

FAX 045-800-2516

## 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 ～

## 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

## 認知症ステップアップ講座

認知症をより知るためVRで体験してみませんか？  
地域での活動に興味ある方の参加を是非お待ちしております！

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 先着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 10/1より受付開始。  
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 秋の『体力測定!』

開催日 11月15日(火) 13時30分～15時  
場 所 多目的ホール  
内 容 体力測定  
講 師 横浜市スポーツ協会 山田 武史氏  
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



## 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 11月21日(月)

※協力医池島先生によるミニ講座を予定しています。

申 込 み 電話にて申し込みください。



## 出前講座の報告

9月に地域の自治会やサロンなどで「認知症介護予防」「介護保険制度」「エンディングノート」について講座を行っております。大変好評頂いています。  
ご希望があれば出前講座を行いますのでお気軽に相談ください。

## 地域ケア会議の報告

地域の支援者にご参加いただき「8050」連携・見守りをテーマに地域ケア会議を9月16日に開催しました。  
“SOSをキャッチしたら”“気になる人がいる”時は包括支援センターへご相談ください。



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

過ごしやすい季節となり、『食欲の秋』の季節が来ました！

秋から冬にかけては、「寒さ」に対して敏感になり、暑い寒いが安定しない季節でもあります。

涼くなった途端に、「寒いから」「冷え性だから」と、何枚も重ね着し、さらにシャツ、セーター、上着と、目一杯に着込んだ状態で過ごしている方、いませんか？

実は夏だけでなく、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあり、脱水による救急搬送の件数では、夏に続いて「第2のピーク」がこの時期だと言われています。

ご高齢の方は汗をかきにくく、水分補給が必要な状態になっていても、身体がそれを感知しない等、それだけ身体機能が低下している場合があります。

また糖尿病や高血圧などの持病があり、栄養不良、肥満気味の方は、更に脱水になるリスクが高くなると言われています。脱水予防に、訪問介護（ヘルパー）や、訪問看護師に体調の確認や水分摂取を促してもらうのも効果的な方法です。





# 11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
			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 15:30～17:00	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 14:00～15:00	ベビーマッサージ 10:30～11:30
6	7	8	9	10	11	12
	うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 ステップアップ講座 認知症 VR 体験 14:00～15:30	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	ステップアップ講座 認知症 VR 体験 10:00～11:30
13	14	15	16	17	18	19
	休館日	はつらつ健康倶楽部 体力測定 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	親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	
20	21	22	23	24	25	26
	子育てサロン わかば 10:00～11:30 介護者のつどい 14:00～15:00	いきいき健幸クラブ 10:00～11:00		ICT活用講座 ①13:00～14:30 ②15:30～17:00 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	
27	28	29	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			

ケアプラザ事業のみ掲載	地域活動交流事業	地域包括支援センター事業
	生活支援体制整備事業	泉区役所・ケアプラザ共催事業

## 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

## 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。

## 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、ひきこもり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。ご家族でなくても、近所で気になることがある…等の相談もお受けします。

\*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。

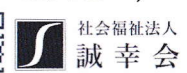


## ケアプラザ開館時間

- 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。



@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