

岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 8月号No.29

令和4年7月22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 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
※マスク着用をお願いします
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。

※新型コロナウイ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



※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)
- 申込み 前日までに電話にてお申込みください

参加者募集中！

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

心と身体・軸を整えるヨガ

ケアプラザの自主事業から自主活動グループ
として活動している団体です。

- 開催日 毎月第2第4木曜日
10時～11時
- 対象者 地域にお住まいの方
- 参加費 3000円
(3ヶ月分前払い)
- 持ち物 ヨガマット、汗拭き用タオル
飲み物、バスタオル1枚
- 申込み 岡津地域ケアプラザまで
電話にてお申込みください



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いませんか

- 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 6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 5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

● 介護保険制度説明会&個別相談会

介護保険について説明します。

～いざという時に
困らないために準備しましょう～

開催日 8月27日(土)
説明会 14時～15時
個別相談会 15時～16時
場所 多目的ホール
定員 15名 個別相談会は定員3名
申込み 電話にてお申し込みください



R4年度 介護予防事業

はつらつ健康倶楽部 お口の健康(口腔衛生講座)



開催日 9月20日(火) 13時30分～15時
場所 多目的ホール
内容 お口の健康(オーラルフレイル予防)
講師 歯科衛生士 川野 伸子氏
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



● 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 8月5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

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 9月26日(月)
※第4週の開催になります。
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

例年よりも早い梅雨明けとなり、気温が高い毎日ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。こういった時期にはお風呂に入って気分もさっぱりし、皮膚の清潔状態を保つ事が大切です。入浴は、皮膚本来のバリア機能を保ち、皮膚感染症や床ずれにならないように守ってくれます。現在の介護保険サービスでは、デイサービスなどの『施設に通って入浴する』方法や、訪問介護(ヘルパー)のサービスを利用して『自宅にて入浴する』方法があります。ご高齢の方の皮膚は水分量が低く、外からの刺激にも弱いいため、夏場はその方に合った回数や方法で入浴する事が望ましいと言われております。ご不明点や詳細について聞きたい方はケアマネジャーまで気軽にご相談ください。



8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 うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	2	3 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	4 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	5 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 14:00～15:00	6 ベビーマッサージ 10:30～11:30
7	8 休館日	9 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	10 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	11 フリースペース あおぞら 15:30～17:00	12 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	13
14	15 子育てサロン わかば 10:00～11:30	16	17 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	18 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	19 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	20
21 ダンディキッチン 10:00～12:30	22 それいゆ 13:00～14:30	23 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	24 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	25 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	26 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	27 介護保険制度説明会 14:00～16:00
28	29	30	31 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
生活支援体制整備事業
地域包括支援センター事業

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。

* 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・お問合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685