

1月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5	6	7 子育て支援者の子育て相談 9:30~11:30	8 うたごえサロン 14:30~15:30 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	9 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	10
11	12 	13 休館日	14 子育て支援者の子育て相談 9:30~11:30	15 フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 13:30~14:30 はつらつ健康俱楽部 13:30~15:00	16 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	17
18	19 パン販売 11:15~12:15 子育てサロン わかば 10:00~11:30 つどいCafe 14:00~15:00	20	21 子育て支援者の子育て相談 9:30~11:30	22 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	23 ほっとカフェ ひまわり 10:30~11:30	24 スマホお助け 相談室 15:30~17:00
25	26	27	28 子育て支援者の子育て相談 9:30~11:30	29 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	30 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	31 
			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		

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会開催のお知らせ

～健康増進や生きがいづくりにボランティア活動をしてみませんか？～

【開催日】令和8年2月18日(水) 14時~15時30分

【対象者】65歳以上の介護保険証をお持ちの方

【場所】多目的ホール

【参加費】無料

【持ち物】介護保険証、筆記用具



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 *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
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)
XはこちらのQRよりご利用いただけます @Okatsu_CCP



岡津地域ケアプラザ

ケアプラザ通信1月号

第70号 令和7年12月19日発行



新年のご挨拶

今年もゆるまず再挑戦の年にしたい

明けましておめでとうございます。本年は60年ぶりの丙午の年です。「丙」は陽の火。つまり、太陽の光を意味しているのだと謂われる。「午」も、また火の気をもつ、力強い存在だ。とも謂われております。この二つの火が重なり合う2026年は情熱や行動力が高まり、勢いのある一年と解釈されています。人も馬も大地を蹴って走り出し自分の目標や夢が一気に動き出す、そんな年になるのではないか。また努力を重ねておくことが実り、安定していく再生と復活の年だとも言われた昨年とは違った新たな挑戦を考える年ではないでしょうか。

医療の進歩や健康意識の高まりで人生100年時代の長寿社会になりました。元気で毎日を幸せに過ごすために一人ひとりが地域での交流を深め、体験や知識を生かし弛緩せず次世代に繋げていくことが大切です。岡津地域ケアプラザは地域の核としてその役割を皆さんとともに担っています。

本年も安全で安心して暮らせる中川街づくりの活動にご理解とご協力をお願い申し上げます。

中川連合町内会 会長 小泉 正彦



あけましておめでとうございます

今年の干支は「丙午(ひのえうま)」とされます。丙(ひのえ)は「火」の要素を持ち、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表すとされています。

そのため丙午(ひのえうま)の年は、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的になる」年になるとのことです。

岡津地域ケアプラザは令和元年12月1日に開所してから今日まで、地域の方々との繋がりを通じ「地域福祉の拠点」として、積極的に活動されてきました。また、日頃より地域の皆様や自治会町内会等と交流を図り、今では地域福祉の拠点として、なくてはならない役割を担っております。

中川地区社会福祉協議会としましても、ケアプラザ祭り等各イベントに協力し、地域福祉の拠点・岡津地域ケアプラザならびに地域のみなさんと共に、今後も地域福祉保健計画の実現を目指していきたいと思います。

本年も皆様のご多幸と、岡津地域ケアプラザの益々の発展を祈念し、年頭の挨拶といたします。

中川地区社会福祉協議会 会長 松本 勝明



新年明けましておめでとうございます。馬は常に前進する動物であり、うしろを振り返らずまえへと進むその姿は「挑戦・目標・飛躍」などポジティブなイメージですね！新しい年が皆様にとって「馬九行久・うまくいく」年になりますよう職員一同お祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

岡津地域ケアプラザ 所長 出羽 美香

ベビーマッサージ



マッサージオイルを使って全身のマッサージを行います。マッサージのあとは、フリータイムで参加者同士の交流や個別の育児相談等を行います。

【開催日】令和8年2月7日(土) 10時30分~11時30分

【場所】多目的ホール 【参加費】1組100円

【対象】3歳くらいまでの親子またはご家族【定員】10組

【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

【申込み】令和8年1月31日(土)までに電話または

QRコードにてお申込みください(先着順)

みんな集まれ遊びの広場(節分遊び)

【開催日】令和8年1月30日(金)

10時~11時

【場所】領家自治会クラブハウス2番館
(領家二丁目8番)



【対象】未就園児の親子



【参加費】無料

【内容】節分の工作、豆まき、手遊び、歌
(内容は変更になる場合があります)

【申込み】QRコードにてお申込みください

【問い合わせ】岡津地域ケアプラザ

812-0685

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)



QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで

812-0685

パパとキッズのなかよしクッキング

【開催日】令和8年2月22日（日）

10時～12時

【場所】多目的ホール

【対象】4歳～小学校低学年とパパ

【定員】6組 ※きょうだいでの参加も可

【参加費】1000円（参加のお子さん1人につき）

【内容】チョコレートケーキ

【講師】お菓子の食人

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き用タオル

室内履き、水分補給できる物

※マスク着用をお願いします

【申込み】令和8年1月12日（月）～

2月13日（金）までに電話またはQRコード

にてお申込みください

申込み多数の場合は抽選となります



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。

中高生の自習スペースとしてもご利用できます。

ぜひご利用ください！

【開催日】毎週木曜日 13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】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
を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

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・お絵描き
・インターネット・何もせばんやりと

※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。

*Wi-Fiが使用できます。（当日申請必要）

福祉保健に関する身近な相談窓口

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。

【相談時間】9時～17時

※お電話で事前のご予約をお願いします。



職員紹介

11月より勤務しております行政です。地域の皆様に気持ちよくご利用して頂けるように頑張りたい
と思います。宜しくお願い致します。

地域活動交流サブコーディネーター 行政 瑠美子



お申込み・お問い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！
パパの参加も大歓迎！

【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】未就学児の親子

【参加費】1組100円

【持ち物】飲み物等お子さんとママに必要なもの

【内容】10時～10時30分 フリースペース

10時30分～11時30分 ヨガタイム

リンパマッサージやお家でも簡単にできるセルフ

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

（全米ヨガアライアンスRYT終了）

【申込み】開催の3日前まで電話または

QRコードにてお申込みください



スマホお助け相談室



スマートフォンの困りごとを気軽にご相談いただけます

【開催日】毎月第4土曜日（祝日はお休み）

15時30分～17時

※参加者の人数によっては2部制になることがあります

【場所】地域ケアルーム・ボランティアルーム

【対象】地域にお住いの高齢者

【参加費】無料

【持ち物】ご自分のスマートフォン、水分補給出来る物

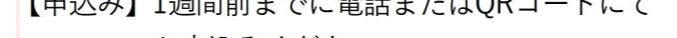
※ボランティアさんが教える為、

内容は基本操作のみになります



【申込み】1週間前までに電話またはQRコードにて

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

オカーバックスカフェ

～認知症カフェ～

【開催日時】令和8年2月14日（土）

14時～15時30分

認知症の方やその家族、地域住民、医療や福祉の専門職など誰でも気軽に集まれる場所として定期開催しています。

2月は大正琴の演奏があります。

偶数月（隔月）第2土曜日

次回 令和8年4月11日（土）

【場所】岡津地域ケアプラザ

多目的ホール

【参加費】100円

（お飲み物とお菓子）



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-

【開催日】令和8年1月15日（木）

令和8年2月5日（木）

13時30分～14時30分

ゆめが丘総合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です



地域包括支援センターへのご相談は、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。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。

居宅介護支援事業

～高齢者の住まいシリーズ～

今回は有料老人ホームについてご紹介いたします。

有料老人ホームには、「介護付き」と「住宅型」があります。

今回は、介護付き有料老人ホームをご紹介します。

介護付き有料老人ホームでは、介護職員が常駐し、食事や入浴などの日常生活の支援が受けられます。医療機関と連携して、医療処置やリハビリが受けられる施設もあり、介護が必要な方も安心して暮らせる環境です。クラブ活動やレクリエーション、季節の行事を楽しめることができます。また食事は栄養や好み、食事形態にも配慮されています。

施設ごとに、お部屋の広さ・設備・受けられるサービス・料金設定が異なります。検討の際は、ぜひ複数施設を見学し、雰囲気などを直接確かめてみてください。

何か気になることがありましたら、ケアマネジャーにご相談ください。



介護予防事業 はつらつ健康倶楽部

ふだんの暮らしをいきいきと！

【開催日】3回コース

①令和8年1月15日（木）

②令和8年2月17日（火）

③令和8年3月26日（木）



全共通13時30分～15時

【場所】岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】運動講座

【講師】①秋葉 直輝氏

②③磯野 志保（のん）氏



【持ち物】上履き、タオル、飲み物

【定員】25名（定員になり次第募集終了）

【申込み】12月1日から電話にて申し込み

ください。

※初めての方でも安心してご参加ください。



つどいCafe

介護についてお話しませんか？
少人数で開催しています。

【開催日】令和8年1月19日（月）

14時～15時

【申込み】不要

