

12月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 子育て支援者の 子育て相談 9：30～11：30	4 フリースペース あおぞら 13：30～20：00 医療相談会 13：30～14：30	5 親子のひろば ひまわり 9：30～14：00	6
7	8 休館日	9	10 子育て支援者の 子育て相談 9：30～11：30	11 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	12 親子のひろば ひまわり 9：30～14：00	13 ベビーマッサージ 10：30～11：30 オカーボックスカフェ 14：00～15：30
14	15 パン販売 11：15～12：15 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 9：30～11：30	18 フリースペース あおぞら 13：30～20：00 はつらつ健康倶楽部 13：30～15：00	19 親子のひろば ひまわり 9：30～14：00	20
21 クリスマスの お楽しみ会 10：00～11：00	22	23	24 子育て支援者の 子育て相談 9：30～11：30	25 フリースペース あおぞら 13：30～20：00	26 冬休みこども教室 13：30～15：00	27
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日			
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						



クリスマスのお楽しみ会

- 【開催日】 12月21日（日） 10時～11時
- 【場 所】 多目的ホール
- 【対 象】 未就学児の親子
- 【定 員】 20組
- 【参加費】 お子さん1人につき 100円
- 【内 容】 簡単なクリスマスの工作、人形劇、手遊び、絵本読み聞かせ等（内容が変更になる場合があります）
- 【申込み】 前日までにケアプラザに電話またはQRコードにてお申込みください（先着順、定員になり次第受付終了）



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_CP



岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信12月号 第69号 令和7年11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 812-0685 FAX 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

年末年始休館日のお知らせ

- ◇地域活動交流事業 貸館業務・自主事業等 12月29日(月)～1月3日(土)は休館致します。
 ◇地域包括支援センター 総合相談・窓口電話対応等 新年は1月4日(日)から通常営業致します。
 ◇生活支援体制整備事業 自主事業等
- ◆居宅介護支援事業（ケアマネジャー） 要介護者等ケアプラン、相談、訪問等 年内は通常営業、新年は1月4日(日)から通常営業致します。

冬休み子ども教室

- 【開催日】 12月26日（金）
 13時30分～15時
- 【場 所】 多目的ホール
- 【対 象】 小学生・中学生
- 【定 員】 10名
- 【参加費】 無料



みんなの書初めの宿題を応援します

- 【内 容】 冬休みの宿題の書初めをします
- 【持ち物】 書道道具一式
 宿題のお手本・練習用の半紙
 清書用の半紙・新聞紙4～5枚
- 【申込み】 12月1日（月）～電話またはQRコードにてお申込みください（先着順）



地域の移動スーパー紹介！

- 1, 岡津公園 毎週火曜日 14時30分より
 2, 領家クラブハウス 毎週水曜日 14時30分より
 3, 岡津宮ノ谷公園 毎週水曜日 15時45分より

毎回多くの方にご利用頂き、買物の利便性はもちろん、地域の交流の場としても定着しつつあります。特に高齢の方々からは「近くで買物ができて助かる」「顔なじみと会えるのが楽しみ」といった嬉しい声がよせられています。また、マルエツの販売員さんより、今後、みなさまの暮らしに寄り添う移動スーパーとして、より充実した品揃えとサービスを目指してまいりますと、力強い言葉を頂きました。どなたでもご利用いただけますので、ぜひ、お近くの会場に足を運んでください。

約500品目を積んで皆さんの町に
 専用車・伴走車2台で伺います。



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！
 パパの参加也大歓迎！

- 【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日前までに電話またはQRコードにてお申込みください



スマホお助け相談室

- 【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

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

- ※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
- 【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
- 【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
- ※12月はお休みとなります



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

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
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 ・何もしずぼんやりと

※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。

*Wi-Fiが使用できます。（当日申請必要）



ほっとカフェひまわり

子育て中の親子・家族で気軽に参加できるカフェです

【開催日】 毎月第4金曜日 10時30分～11時30分

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 未就園児の親子・家族

【参加費】 50円（飲み物代）

【申込み】 不要 直接お越しください

ママやパパがお茶を飲みながらおしゃべりしたり
ゆっくりとした時間を過ごせます。キャラバン隊が
お子さんといっしょに遊んで見守ります。

◇10時45分から11時は とくときタイム。

子育て中に知って得するミニ講座など、
ちょこっと情報をお伝えします！

共催 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊
岡津地域ケアプラザ

※12月はお休みとなります。



生活支援体制整備事業



eスポーツ体験講座の報告



eスポーツとはコンピューターゲームやビデオゲームを使って対戦を行う競技です。

地域の高齢者の方々にeスポーツを体験していただき、健康増進と認知機能の維持・向上を図る。新しい趣味として
eスポーツを体験し、生きがいづくりを支援する。

第1回 11月3日（月）太鼓ゲーム体験、画面の印を打つタイミングがなかなか難しかったようで「腕が筋肉痛になる
かも」「リズムに合わせて打つのが大変」「楽しかった～」「いい汗かいた」などの、声が聞かれました。

第2回 11月24日（月）ボウリングゲーム、4名同時に行いました。プロジェクターの大画面に映し出されるレーン、
スピーカーから流れてくるレーンを転がるボールの音、ピンが倒れる音、まるでボウリング場に来ているような臨場
感の中で、コントローラーを振る腕に力が自然に入ってしまったようで、「少し腕が痛いわ」「投げるコースを
決める加減が難しい」などの声が上がっていました。

生活支援コーディネーター 中尾

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2木曜日

14時30分～15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

【定 員】 50名 毎月の申込制になります

【申込み】 前月20日～先着順

定員になり次第受付終了

電話またはQRコードにて

お申込みください

①受付票を記入して持参

20日の10時30分～窓口にて受付

②QRコードでの申込み

20日の10時30分～QRコードにて受付

③電話での申込み

20日の14時～電話にて受付



親子のひろばひまわり

お子様と気軽にのびのび遊べる場、親子の交流の場
としてケアプラザのお部屋を開放しています

【開催日】 毎月第1・2・3・5金曜日

9時30分～14時

【場 所】 多目的ホール

（第3金曜日 ボランティアルーム 地域ケアルーム）

【参加費】 無料 【申込み】 不要

第2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。10時30分～絵本の読み聞かせがあります

※授乳室があります

協力 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊



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】 12月13日（土）

14時～15時30分

ボランティアの方による

ハンドベル演奏があります



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。

偶数月（隔月）第2土曜日

今後の予定 2月14日（土）

【場 所】 多目的ホール

【参加費】 100円

（お飲み物とお菓子）



チームオレンジについて

岡津地域ケアプラザでは横浜市チームオレンジ
事業を実施しています。

・チームオレンジとは、認知症
の人や家族の希望や願い、困り
ごとを把握し、その実現や解消
に向け検討や調整をし、アクシ
ョンを起こしていく「本人支援
の活動」です。



オカーバックスカフェ（認知症カフェ）をボ
ランティアと一緒に定期的に開催しています
一緒に活動してくれるボランティアを募集し
ています！興味のある方はご相談ください。

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。



居宅介護支援事業

高齢者の住まい ～第4弾～ 養護老人ホーム

①対象となる方・・・養護老人ホームには、経済的な理由と環境上の理由により自宅での生活が困難な高齢
者が入所する公的施設です。対象者は原則65歳以上で、日常生活は自立しているが、住まいや身寄りのな
い入院加療を要する状態でない方になります。区役所が入所の可否を決定します。

②費用について・・・利用料は本人の収入に応じて決まり、年金などの範囲で負担することができます
医療費や日常生活にかかる実費は個人での負担になります。

③提供されるサービス・・・施設では、1日3食の食事が提供されます。特別な事情がなければ、原則
自由に外出することができます。お部屋は原則、個室です。

*入所の手続きやその他介護のことで不安なことがございましたら、

お気軽にケアマネジャーまでご相談ください。



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】

全共通 13時30分～15時

・12月18日（木）運動講座

介護予防運動講師 相原 弘子氏



R8年から、3回コースを開始します。

・①R8年1月15日（木）
健康運動実践指導者 秋葉 直輝氏

・②R8年2月17日（火）

・③R8年3月26日（木）

②③は健康運動指導士 磯野 志保（のん）氏

【場 所】 岡津地域ケアプラザ

多目的ホール

【内 容】 フレイル予防のための講座

【持ち物】 上履き、タオル、飲み物

【申込み】 1月からの講座は
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。



医療相談会

無料 要予約

「岡津地域ケアプラザ」 協力医による一対一相談

【開催日】 12月4日（木）13時30分～14時30分

1月15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

