

# 3月ケアプラザ活動カレンダー

| 日  | 月   | 火   | 水                                    | 木  | 金                                   | 土                                  |   |
|--|---|---|--------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|---|
|  |   |   |                                      |  |                                     | 1                                  |   |
| 2  | 3   | 4   | 5<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>9:30~11:30  | 6<br>フリースペース<br>あおぞら<br>13:30~20:00                              | 7<br>親子のひろば<br>ひまわり<br>9:30~14:00   | 8                                  |   |
| 9  | 10<br>休館日   | 11  | 12<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>9:30~11:30 | 13<br>うたごえサロン<br>14:30~15:30<br>フリースペース<br>あおぞら<br>13:30~20:00   | 14<br>親子のひろば<br>ひまわり<br>9:30~14:00  | 15                                 |   |
| 16   | 17<br>パン販売<br>11:15~12:15<br>子育てサロン<br>わかば<br>10:00~11:30<br>介護者のつどい<br>14:00~15:00 | 18  | 19<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>9:30~11:30 | 20<br>フリースペース<br>あおぞら<br>13:30~17:00                             | 21<br>親子のひろば<br>ひまわり<br>9:30~14:00  | 22<br>スマホお助け<br>相談室<br>15:30~17:00 |   |
| 23   | 24  | 25  | 26<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>9:30~11:30 | 27<br>フリースペース<br>あおぞら<br>13:30~20:00<br>はつらつ健康倶楽部<br>13:30~15:00 | 28<br>ほっとカフェ<br>ひまわり<br>10:30~11:30 | 29                                 |   |
| 30   | 31  | ケアプラザ事業のみ掲載<br>桃: 地域活動交流事業<br>橙: 生活支援体制整備事業 |                                      |  |                                     |                                    |  |

## みんな集まれ公園あそび

申込不要 参加費無料

子育てを応援している地域の人と楽しく公園遊びをしませんか?

【開催日】3月19日(水) 10時~11時30分  
 【場所】岡津公園(住所: 泉区岡津町2706)  
 【内容】砂遊び、しゃぼん玉あそび等  
 【持ち物】飲み物、帽子、着替えなど必要なもの  
 お砂場セット(あれば)  
 汚れてもいい服でご参加ください。  
 ※体調不良の場合は、参加を見合わせてください。

雨天の時は中止になります。雨天中止のお知らせは  
 岡津地域ケアプラザのXからもご確認いただけます。  
 【問い合わせ先】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)  
 中川地区第4期地域福祉保健計画  
 『子育て支援体制づくりの構築』の取り組みとして実施しています。



## \*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

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3月号 第60号 令和7年2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-seikokai.or.jp  
 HP https://i-seikokai.or.jp/  
 発行責任者 所長 出羽 美香



## 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】12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

ママがヨガをしている間は、同室でボランティアさんと職員でお子さんの見守りをします

【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

※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



## 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】毎月第1・2・3・5金曜日  
 9時30分~14時

【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

【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。

協力 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

## 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

10時45分から11時は「聞いとく・知っとく・なっとく とくとくタイム」子育て中を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!

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  
 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

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685



# 地域包括支援センターからのお知らせ

## オカーボックスカフェ

～認知症カフェ～

【開催日時】R7年4月12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。

偶数月（隔月）第2土曜日  
今後の予定 6月14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）



## 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！

【日時】4回コース

全共通13時30分～15時

①4月24日（木）運動講座

山口 裕輝氏

②5月15日（木）栄養講座

水野 優子氏

③6月19日（木）運動講座

磯野 志保氏

④7月17日（木）口腔講座

斉藤 友子氏

表情確認のため手鏡をお持ち下さい

【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、運動

【持ち物】上履き、タオル、飲み物 ④は鏡を追加

【定員】25名（定員になり次第募集終了）



【申込み】3/1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☺カフェ

気になる事についてお話してみませんか？

少人数で開催しています。

【開催日】3月17日（月）

14時～15時

【申込み】不要



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

### 冬の健康管理

寒さが続きますが、皆様の健康管理はいかがでしょう。

高血圧は、最も身近な生活習慣病です。

心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押し出す圧力です。

加齢に伴い動脈が固くなり、血圧が上がりやすくなる事です。

血液を下げるのには、先ず減塩が大切です。合わせて、適正な体重を保つ事と

適度な運動などが必要です。

通院が必要となり、身体状況を改善する為に、地域支援事業の運動教室や、

介護保険制度を利用するなど、ケアマネジャーが在宅生活の継続のご相談に

応じることが出来ます。

定期的な運動や、人との交流を持ち、楽しく外出の機会作っていく、そのお手伝いをさせていただきます。お気軽にお問合わせ下さい。

定期的な運動や、人との交流を持ち、楽しく外出の機会作っていく、そのお手伝いをさせていただきます。お気軽にお問合わせ下さい。

## 職員紹介

2月から勤務しております加藤と申します。地域の皆様に気持ちよくご利用頂けるよう

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 加藤 恵



## 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

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）

## 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

開催日の前日までに電話または

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



## 福祉避難所について

岡津地域ケアプラザは、区役所と協定を締結しており、災害時には福祉避難所を開設します

### ○福祉避難所とは？

災害が発生した時に、自宅や地域防災拠点などでの避難生活が困難な要援護者のための避難場所です。

対象となる方だけが地域防災拠点などから二次的に避難する場所なので、直接避難は出来ません。

### ○いつ開設され、だれが避難できるの？

福祉避難所は災害発生直後から必ず開設されるものではなく、安全が確認出来て運営準備が整った施設から、順次区役所が開設を要請します。高齢者、障害児・者、妊婦、乳幼児などのうち特別な配慮を必要とする方が対象です。

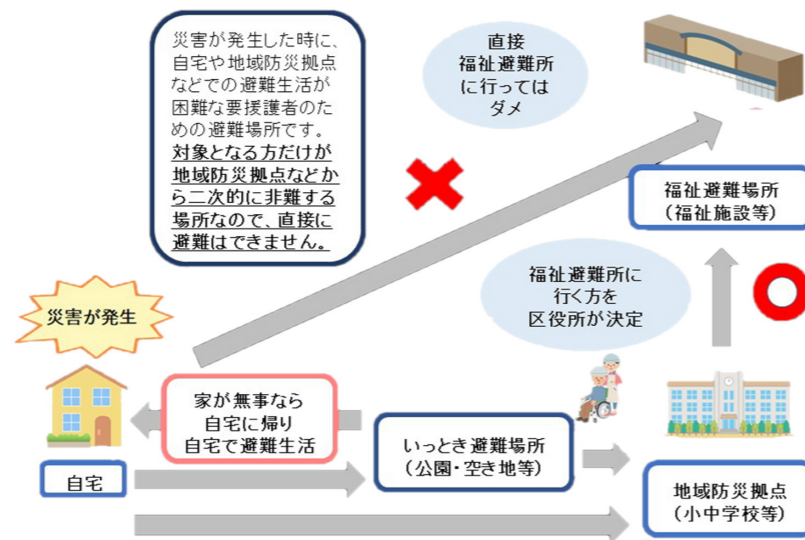
### ○福祉避難所の受入基準は？

誰がどうやって決めるの？

福祉避難所となる施設には限りがある為、対象となる要援護者全員を一度に受け入れる事は困難です。地域防災拠点に避難している方の中からより支援の必要性が高い人を、区役所の専門職（保健師）などが判断します。

専門職の判断をもとに、誰をどの福祉避難所で受け入れるかを、区役所が決定します。

※自己判断で福祉避難所へ行っても避難出来ません。倒壊などにより自宅で生活できない時は、まずは地域防災拠点へ。倒壊等がない場合は、ご自宅での在宅避難になります。各家庭で家族構成に応じて、最低3日間（できれば1週間分）の必要な備蓄を行きましょう。



## 生活支援体制整備事業

### 岡津サロン

### ～参加者募集～

主催 中川地区社会福祉協議会

【開催日】毎月第2水曜日

10時～11時30分

【対象】高齢者

【参加費】100円

【持ち物】飲み物

【内容】四季の行事・脳トレ・健康体操

歌唱（ピアノ、ハーモニカ）



今回は、サロンの参加者募集について掲載させていただきます。先日私も参加しましたが、和やかで楽しめる会でしたよ！ご興味のある方は、是非ご連絡下さい。

申し込み・お問い合わせ先

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