

4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 |
| | | | 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 | フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 14:00~15:00 | 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 | 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 | 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 | オカーバックスカフェ 14:00~15:30 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 休館日 | | 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 | フリースペース あおぞら 13:30~20:00 | 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | パン販売 11:15~12:15 子育てサロン わかば 10:00~11:30 | | 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 | 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 | ほっとカフェ ひまわり 10:30~11:30 | スマホお助け 相談室 15:30~17:00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| | | | 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 | | | |
| ケアプラザ事業のみ掲載 桃：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業 橙：生活支援体制整備事業 | | | | | | |



岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信4月号

第61号 令和7年3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

ケアプラザ祭り開催のお知らせ

ケアプラザ祭り

6/1(日) 9:30~13:00

会場 岡津地域ケアプラザ

協力：中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会

こども縁日
★参加費100円

模擬店

オカーバックスカフェ
～認知症カフェ～ ★参加費100円
(お菓子・飲み物)
認知症に関するパンフレットや本が
ご覧になれます

障害事業所販売
～手づくり自主製品の販売～

◆整理券の事前配布はありません
◆詳細は通信5月号にてお知らせします

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



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



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

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

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！

- ◇3月28日(金) 防災について
- ◇4月25日(金) 虫歯予防について
- ◇5月23日(金) 食について

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

地域包括支援センターからのお知らせ

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



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



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

生活支援体制整備事業 それいゆ～参加者募集～

- 【開催日】 毎月第1・4月曜日
12時30分～14時30分
- 【対象者】 どなたでも
- 【内容】 ヨガ
- 【参加費】 3ヶ月前払い3,600円
- 【持ち物】 水分補給用の飲み物



今回は、それいゆ(ヨガ)の紹介です。運動習慣があまりない方や柔軟性に自信がない方も全身を気持ちよく伸ばしリラックスしませんか。ご参加お待ちしております！

○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

オカーボックスカフェ

～認知症カフェ～

- 【開催日時】 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)



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】 5月19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

少しずつ温かくなり、季節の花も見ごろを迎えています。ケアマネジャーは2000年4月の介護保険制度導入とともにできた資格で、正式には「介護支援専門員」といいます。地域の皆様にとっては「ケアマネジャー」の方が聞き覚えがあるかもしれません。介護を必要とする方ができる限り自立した生活を送ることができるよう、お困りごとに対して適切な介護保険サービスに繋げるのがケアマネジャーの役割です。心の距離が近づくにつれ、色々なご相談を頂くようになりますが、どうしても介護保険法のルールの中で業務をしており、お断りしなくてはならないご相談もあります。

- たとえば・・・
- ・金銭管理
 - ・病院に連れて行って！
 - ・保証人になって！
 - ・庭の芝刈り
 - ・携帯電話の操作や手続き
 - ・買い物や掃除等の家事
 - ・家屋の修理
 - ・救急車への同乗
- 等

1か月に1回はご自宅へ訪問させて頂き、生活状況の把握をさせて頂きますので引き続きご協力の程宜しくお願い致します。ご不明点あればケアマネジャーまで気軽にご相談ください。

着任のご挨拶

4月より、岡津地域ケアプラザにケアマネジャーとして着任する北澤香織と申します。1日でも早く地域の皆様の力になれるよう精進いたします。どうぞよろしくお願い致します。



R7年度 終活セミナー

今年のテーマはエンディングノート！

エンディングノートを書くために
知っておきたい事をお伝えします



終活のすゝめ

- 第1回 5月21日(水)
【内容】 成年後見制度や介護保険制度について
【講師】 司法書士 他
- 第2回 6月18日(水)
【内容】 相続・自筆証書遺言について
【講師】 横浜地方法務局
- 第3回 7月16日(水)
【内容】 葬儀の話やもしも手帳について
【講師】 株式会社 暮らしの友 他
各回共通
【時間】 14時～15時30分
【場所】 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
【定員】 30名
【参加費】 無料
【申込み】 窓口や電話にて申し込み下さい

