

5月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 14:00~15:00	2 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	3
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 休館日	13	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 はつらつ健康倶楽部 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 つどいカフェ 14:00~15:00	20	21 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 終活セミナー 14:00~15:30	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 緑：地域包括支援センター事業 橙：生活支援体制整備事業						

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】地域にお住まいの高齢者

※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

午前9時～午後9時 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）

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5月号 第62号 令和7年4月25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

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



雨天決行

こども縁日

チケット制

- ◇射的 ★参加費100円
 - ◇おもちゃの金魚すくい
 - ◇ひらひらゲーム
 - ◇わなげ
 - ◇ボール蹴飛ばしゲーム
- 協力：中川地区子育て応援キャラバン隊
※各コーナーでの景品のお渡しはありません。
最後に参加賞をお渡しします

模擬店

※売切れ次第終了

◇焼きそば 300円 ◇わた菓子 100円

協力：中川連合町内会 中川地区社会福祉協議会



★★おつりのないように用意してください

お祭りをお手伝いする 学生ボランティア大募集!!!

対象：小学4年生～中学3年生

活動時間：9:20～13:00

内容：こども縁日でのお手伝い

模擬店でのわた菓子コーナーのお手伝い

申込み：5/12(月)までにQRコードにて

お申込みください



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】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



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】 6月22日（日）10時～12時
 【場 所】 多目的ホール
 【対 象】 パパと4歳以上小学校低学年のお子さん
 【定 員】 6組 ※きょうだいで参加も可
 【参加費】 1000円（参加のお子さん1人につき）
 【内 容】 ベイクドチーズケーキ
 【講 師】 お菓子の食人
 【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭きタオル
 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】 5月11日（日）～6月10日（火）
 申込み多数の場合は、抽選になります。
 QRコードまたはお電話にてお申込みください。



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）



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！5月23日（金）は「食について」

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

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



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



みんな集まれ公園あそび

子育てを応援している地域のひと 申込不要
 楽しく公園遊びをしませんか？ 参加費無料

【開催日】 5月29日（木） 10時～11時30分
 【場 所】 岡津鷹匠町公園（住所：泉区岡津町2298-2）
 【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。

雨天中止のお知らせは岡津地域ケアプラザの
 X（旧Twitter）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。



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】 6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。

偶数月（隔月）第2土曜日

今後の予定 8月9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

～介護者のつどい～

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。

生活支援体制整備事業

新年度を迎えあつという間にもう5月です。5月と言うと五月病なんて言葉もありますが、ストレスをためないことが一番です。好きな事をしたり、好きな物を食べたりすることが、ストレス解消に繋がります。また、運動や規則正しい生活を心がけることが予防には効果的です。私もそんな言葉を吹き飛ばし皆さんの活動場所に伺い、講座へのお誘いや、地域の方々の困り事などのお役にたてるように頑張ります！お邪魔した際には宜しくお願いします。陽ざしも益々強くなって参りますので、お元気に夏をお迎えください。

生活支援コーディネーター 中尾



居宅介護支援事業

人生100年時代と言われる昨今、皆様のご不安な事は何でしょうか。足腰が弱くなって移動が大変。食事を作る手間が億劫になってきたなど、お悩みはそれぞれある事と思います。物忘れなどは気になりますか。認知症は、認知機能低下による日常生活にある程度の支障が生じた状態で、本人は、日々辛い思いをしていると言われています。周囲が困っていることに耳を傾け本人が出来ることを続けられる見守り支援が重要です。本人の自信につながり、自分で行えることが持続できます。認知機能低下予防の為に、体操教室やうたごえサロン等の参加は、人との繋がりが作れることもありとても良い事です。また、適度な運動・バランスの良い食生活・体重・血圧等の体調管理をして日常生活を楽しく過ごしていくようにしましょう。



お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685