

# 7月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	3 フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 14:00~15:00	4 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	5
6 七夕のお楽しみ会 10:00~11:00	7 パン販売 11:15~12:15	8	9 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	10 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	11 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	12 ベビーマッサージ 10:30~11:30
13	14 休館日	15	16 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	17 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	18 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	19
20	21	22	23 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	24 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	25 ほっとカフェ ひまわり 乳幼児救急教室 10:30~11:30	26 スマホお助け 相談室 15:30~17:00
27	28 つどいカフェ 14:00~15:30	29	30 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	31 フリースペース あおぞら 13:30~20:00		
<p>ケアプラザ事業のみ掲載  <span style="color: red;">桃</span>：地域活動交流事業  <span style="color: green;">緑</span>：地域包括支援センター事業  <span style="color: orange;">橙</span>：生活支援体制整備事業</p>						

## 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 参加費無料、事前申込み不要、時間内出入自由  
 【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。



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

\*Wi-Fiが使用できます。(当日申請必要) ※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。

### \*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7月号 第64号 令和7年6月27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



## ほっとカフェひまわり 乳幼児救急教室



協力 泉消防署岡津出張所

心肺蘇生法やAEDの使い方について体験していただくほか、誤飲・気道閉塞・火傷など、乳幼児に起こりうる事故やケガについての対処方法について学んでいただきます。

- 【開催日】 7月25日(金)  
 10時30分～11時30分  
 【場所】 多目的ホール  
 【対象】 乳幼児のいる保護者  
 (お子さんと一緒にご参加いただけます)  
 子育て支援をされている方  
 【定員】 20名  
 【参加費】 無料  
 【申込み】 5月23日(金)～7月18日(金)  
 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)



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

## 夏休みこども食堂



長期休暇中の食の支援と居場所の支援として  
 お昼ご飯の提供とワークショップを開催します

- 【開催日】 8月6日(水) 12時～15時  
 【場所】 多目的ホール他  
 【対象】 小中学生(こどものみ)  
 ※未就学児の兄弟児が参加する場合は  
 保護者同伴でお願いします  
 【定員】 70名 【昼食代】 100円  
 【持ち物】 水分補給できるもの・夏休みの宿題

- 【昼食の提供】 12時～13時 カレー  
※アレルギーの食事対応はありません  
 【ワークショップ】 13時15分～ 参加無料  
 簡単な工作(ぶんぶんゴマと輪ゴムてっぼう)と  
 昔あそび

熱中症対策として9時～17時までケアプラザの1階の部屋をフリースペースとして開放します。職員やボランティアの見守りはありません。各自で勉強道具や遊び道具を持参して過ごして下さい

- 【申込み】 7月1日(火)～8月4日(月)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)  
 ※電話受付は10時～17時まで  
 共催 中川地区社会福祉協議会  
 岡津地域ケアプラザ



中川地区社会福祉協議会主催 障がい理解講座

## 医療的ケアや重い障害がある子どもたちがハッシン！します

人工呼吸器や胃ろうなどの医療的ケアを必要としている子どもたち、大きな車イスやストレッチャーで移動する人たちは、どんな毎日を送っているのでしょうか。日々の暮らしや思いに触れながら、「ともに生きる社会」とはどんなものか、参加者のみなさんと一緒に考えていきます。



講師：呼吸器生活向上委員会

- 【開催日】 8月31日(日) 10時30分～12時  
 【場所】 多目的ホール  
 【定員】 40名 【持ち物】 室内履き 飲み物  
 【参加費】 無料  
 【申込み】 7月7日(月)～(先着順)  
 電話またはQRコードにて



※一般の方の駐車場のご用意がありません。公共交通機関、自転車、徒歩による来所をお願いします。

子育てサロンわかばは、7月・8月・9月はお休みです

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

## オカーバックスカフェ ～認知症カフェ～

【開催日】 8月9日(土)  
14時～15時30分  
オカリナの演奏があります。

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 10月11日(土)  
【場所】多目的ホール  
【参加費】100円  
(お飲み物とお菓子)



## 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 ぐらしの友 他  
【時間】14時～15時30分  
【場所】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



## 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】7月3日(木) 14時～15時  
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 ～おなかの菌について学びました～

5月14日(水)に行った湘南ヤクルトさんの出張講座について報告致します。  
菌は100度の温泉にも、宇宙ステーション内にも、深海にも、人間の体内にも生息しています。ひとの体の中に住むおよその菌数、口の中100億個、腸に100兆個(腸内菌の重さ約1kg、一列にすると約10万km)腸内に良い菌等をバランス良く生息してもらうためには、バランスの良い食事、良い睡眠、適度な運動、良いウチ、そしてこれらを補ってくれるのが「乳酸菌」です。今回は、岡津サロンさんの活動日に合わせて開催し、35名の方々に参加して頂き大変盛況でした。  
生活支援コーディネーター 中尾

## 居宅介護支援事業

【大切なお知らせ】～負担割合証が届きます～

介護サービスを利用されている方には、毎年7月に「介護保険負担割合証」が横浜市から郵送されます。この証明書には、**介護保険サービス利用時の自己負担割合(1割・2割・3割)**が記載されています。負担割合は、本人および世帯の所得に応じて決まり、国の基準に基づいて判定されます。証には、お名前や被保険者番号、適用される負担割合、有効期間(通常8月1日～翌年7月末まで)などが記載されています。**8月以降のサービス利用には新しい負担割合証が必要**となりますので、届きましたら内容をご確認のうえ、ケアマネジャーやサービス事業所にご提示ください。ご不明な点はお気軽にご相談ください。

介護保険負担割合証	
交付年月日 平成xx年xx月xx日	
番号	1234567890
住所	〒123-4567 横浜市中区港町1-1 市庁舎8階 健康福祉局高齢健康福祉部 介護保険課
氏名	あいうえお かきくけこ
生年月日	昭和10年11月12日
性別	男
適用期間	適用期間
X割	開始年月日 平成xx年xx月xx日 終了年月日 平成xx年xx月xx日
X割	開始年月日 平成xx年xx月xx日 終了年月日 平成xx年xx月xx日
横浜市	

## 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

### ★8月・9月の水遊びの予定



8月1日・8日・15日・29日・9月5日は2階テラスで水遊びが出来ます。(雨天は中止)  
バスタオル・帽子・サンダル等必要なものをご持参ください。

## 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



## パート職員募集

職種：サブコーディネーター  
学歴：高卒以上  
勤務時間：8時30分～17時30分  
週2～3日勤務 土・日・祝日含むシフト制  
試用期間：入職後3ヶ月間 ※条件は本採用と変更なし  
時給：1,162円  
募集人数：若干名  
業務内容：①窓口・貸館対応  
②自主事業の準備、運営・受付  
③簡単な事務作業(PC入力あり)

※パソコン(excel,word等)基本操作スキル、普通自動車運転免許必須、自転車に乗れる方

## 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

## 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 とくとくタイム。  
子育て中に知って得するミニ講座など、チョコ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

## みんな集まれ公園あそび

子育てを応援している地域の人と 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】8月28日(木) 10時～11時30分  
【場所】領家二丁目公園(住所:泉区領家2丁目8)  
クラブハウス式番館(住所:泉区領家2丁目8-2)  
※雨天の時は室内あそびのみ実施

【内容】水あそび、しゃぼん玉あそび、室内あそび  
【持ち物】飲み物、帽子、着替えなど必要なもの  
濡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。

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 中川地区支援チーム

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。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685