

日	月	火	水	木	金	土
					1 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	2
3	4	5	6 夏休み子ども食堂 12:00~15:00	7 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	8 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	9 オカーボックスカフェ 14:00~15:30
10	11	12 休館日	13 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	14 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	15 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	16
17	18 パン販売 11:15~12:15	19	20 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	21 フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 13:30~14:30	22 ほっとカフェ ひまわり 10:30~11:30	23 スマホお助け 相談室 15:30~17:00
24	25	26	27 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	28 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	29 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	30 
31 障がい理解講座 10:30~12:00		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		



岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信8月号 第65号 令和7年7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



ベビーマッサージ

～ベビーマッサージとタッピングタッチ体験～
マッサージオイルを使って全身のマッサージを行います
マッサージのあとは、フリータイムで参加者同士の
交流や個別の育児相談等を行います。
パパ・ママ・お子さんもみんなでできる、
タッピングタッチも行います。



【開催日】9月13日(土)
10時30分～11時30分
【場所】多目的ホール
【対象】3歳くらいまでの親子またはご家族
【定員】10組
【参加費】1組100円
【講師】村木 雄一氏
(日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター)
【持ち物】バスタオル(2枚)
おねしょシートまたは小さめのレジャー
シート(マッサージの時に下に敷きます)
オムツなど各自必要なもの
【申込み】9月6日(土)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)



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。
(雨天は室内遊びのみ)
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。

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。

子どもハッシン！呼吸器生活向上PROJECT
<https://www.facebook.com/HASSHIN.PROJECT>

【協力】中川地区支援チーム
(泉区福祉保健センター・泉区社会福祉協議会・岡津地域ケアプラザ)
第4期中川地区地域福祉保健計画の「障害者への理解」の取り組みの
一環として開催します

ケアプラザのお部屋を開放しています。 フリースペースあおぞら

中高生の自習スペースとしてもご利用できます。※夏休みの宿題や、お友だちとのおしゃべりにも利用してください

【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、時間内出入り自由

【場所】ボランティアルーム 地域ケアルーム ☆学習支援を希望される方は事前にお申し出ください

【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。

*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。



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



子育てサロンわかばは、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

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

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）

【内 容】水あそび、しゃぼん玉あそび、室内あそび
※雨天の時は室内あそびのみ実施

【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。

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



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、
ちょこっと情報をお伝えします！

※8月のとくとくタイムは水あそびをします

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

オカーボックスカフェ

～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年度認知症講座

～認知症サポーター養成講座～

誰でもなるかもしれない認知症について
どの世代でも分かりやすくお伝えします。

【開催日】10月20日（月）

【内容】認知症の病気や対応の仕方について

【講師】協力医 池島先生 他

【時 間】14時～15時00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



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

①9月18日（木）栄養講座

管理栄養士 浪川 緋織氏

②10月16日（木）運動講座

健康運動指導士 磯野 志保氏

③11月20日（木）口腔講座

歯科衛生士 美濃口 真由美氏

④12月18日（木）運動講座

介護予防運動講師 相原 弘子氏



【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】8/1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。



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】8月21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



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

～ 熱 中 症 に 気 を つ け て ! ～

今年の梅雨は空梅雨で、真夏のような気温がつづきました。体が暑さについていけません。今年は6月から熱中症になった方が多かったです。皆さん！！8・9月と暑さがまだまだ続くと思いますので、熱中症に気を付けてしっかり対策して下さい。

私も40代の頃真夏に、1時間ぐらい、子どもたちと公園で遊んでいたら、熱中症になってしまいました。汗が滝のように体中から流れ、いくら水分を摂取しても喉の渇きは収まらず。ひじょ～に大変でした。ですから皆さんは、水分を定期的に摂取することと塩分をとることもお忘れにならないように、塩分補給の例として塩飴なども有効です。また、就寝1時間前のコップ一杯の水分摂取も非常に大切なのでおすすめです。

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

居宅介護支援事業

高齢者の住まい ～第2弾～ 介護老人保健施設

自宅で安心して住むために、リハビリや医療ケアが充実している介護老人保健施設（老健）をご紹介します。

老健は、主に退院後に必要な施設とされています。ご自宅で自立した生活を営むことができるよう、日常生活動作のリハビリ等を行いながら、在宅生活復帰を目指す施設です。

医師、看護師、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士のリハビリスタッフが在席し、ご自宅での生活ができるか定期的に検討します。施設は、リハビリのほか、入浴・レクリエーションを通じ、生活動作の維持・改善・心身の自立を支援していきます。入所には、原則65歳以上要介護1以上の方が条件となります。（40歳から65歳未満の特定疾病の方も受けられます）

住み慣れた地域で、ご自分の生活を続けるためのご相談を受け付けています。

お気軽にケアマネジャーまでお声かけ下さい。