

9月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
	1 パン販売 11:15~12:15	2	3 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	4 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	5 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	6	
7	8 休館日	9	10 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	11 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	12 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	13 ベビーマッサージ 10:30~11:30	
14	15 	16	17 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	18 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	19 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	20	
21	22	23	24 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	25 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	26 ほっとカフェ ひまわり 10:30~11:30	27 スマホお助け 相談室 15:30~17:00	
28	29 西が岡小学校5組A 地域食堂 11:30~13:00 介護者のつどい 14:00~15:00	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				

パパとキッズのなかよしクッキング

【開催日】 10月12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】 ピザ  
 【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】 9月1日(月)~9月30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。

\*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9月号

第66号 令和7年8月22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

**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!  
 パパの参加も大歓迎! ※10月より再開します!

【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】 未就学児の親子  
 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  
 ママの水分補給

【内容】 10時~10時30分 フリースペース  
 10時30分~11時30分 ヨガタイム  
 リンパマッサージやお家でも簡単にできるセルフメンテナンスも取り入れながら無理なく自分自身の身体に聞きながらヨガを行います  
 【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




西が岡小学校5組A地域食堂(仮称)開催のお知らせ 共催: 岡津地域ケアプラザ

5組Aの子どもたちが学校の畑で育てたトマトを使った、美味しいランチを食べに来ませんか?  
 当日は子どもたちが注文をとったり、接客をします♪

【開催日】 9月29日(月) 11時30分~13時 売り切れ次第終了(限定40食)  
 【場所】 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール \*アレルギーの対応はできません  
 【持ち物】 室内履き \*おつりのないようお願いします

変更になる場合がありますので、詳細はケアプラザXとケアプラザ屋外掲示板でご確認ください。

メニュー

- ミートソースパスタ 300円
- ピザ 150円
- トマトのスープ 50円

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、直接避難はできません。

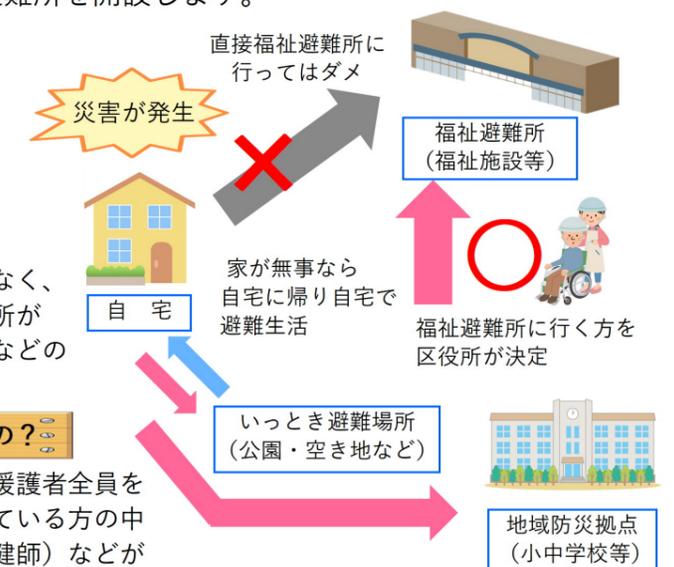
いつ開設され、誰が避難できるの?

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。

福祉避難所の受入れ基準は? 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できません。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、ご自宅での住宅避難になります。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。



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

# 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



## 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

お子様と気軽にのびのび遊べる場、親子の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】岡津ケアプラザ 多目的ホール  
(第3金曜日ボランティアルーム 地域ケアルーム)

【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

※授乳室があります

協力 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊



## ★9月の水遊びの予定

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・水分補給できるもの等必要なものをご持参ください。



## 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



## オカーボックスカフェ ～認知症カフェ～

【開催日】10月11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 12月13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

### 知って、納得！認知症

～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



## 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。



## 地域ケア会議を開催しました！！

民生委員さんやケアマネジャーさんなど地域の支援者に参加していただきました。司法書士から後見の基礎を分かりやすく解説してもらい、「8050」「家族と疎遠な高齢者」ケース事例を意見交換し、顔の見える関係を築くことができました。



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

高齢者の住まいシリーズ～第3弾～サービス付き高齢者向け住宅について

サービス付き高齢者向け住宅とは高齢者単身・夫婦世帯が、自宅同様の自由度の高い暮らしを送りながら、スタッフによる安否確認や、生活相談サービスが必須の見守りサービスが受けられる賃貸住宅です。省略して『サ高住』と呼ばれる事があります。特徴はバリアフリー構造で、介護付き有料老人ホームのような介護設備が少なく、介護が不要で自立した高齢者が入居するのが一般的です。入居条件は60歳以上、または要介護、要支援認定を受けている40歳以上の方が対象です。見守りサービスの他に、食事の提供、入浴などの介助（介護サービスを除く）などの生活支援サービスが提供されています。施設ごとに、提供されるサービスや費用が異なる為、見学をし事業所から説明を聞き、比較検討することが大切です。その他不明な点、心配な事ございましたら是非ケアマネジャーに御相談ください。御対応させていただきます。

## 職員紹介

7月より勤務をしております細野です。地域の皆様に気持ちよくご利用して頂けますように頑張りたいと思います。よろしくお祈りいたします。

地域活動交流サブコーディネーター 細野千恵子



## 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。

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。



## 生活支援体制整備事業

～季節の変わり目体調管理～

9月に入りますが、まだまだ暑いですがね！月が変われば秋の気配が少しずつ？季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、体調管理が大切です。水分補給や衣類のちようせつなど、日々のちょっとした工夫で健やかに過ごしてください。地域のつながりの中で、安心して暮らしていただけるよう、私も日々皆様の活動場所にお邪魔させて頂き、困りごとや相談事をお聞きいたします。

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