

2月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	5 フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 13:30~14:30	6 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	7 ベビーマッサージ 10:30~11:30
8	9 休館日	10	11	12 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	13 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	14 オカバックスカフェ 14:00~15:30
15	16 パン販売 11:15~12:15 子育てサロン わかば 10:00~11:30	17 はつらつ 健康倶楽部 13:30~15:00	18 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 よこはまシニア ボランティアポイント 登録研修会 14:00~15:30	19 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	20 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	21
22 パパとキッズの なかよしクッキング 10:00~12:00	23	24	25 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	26 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	27 ほっとカフェ ひまわり 9:30~14:00	28 スマホお助け 相談室 15:30~17:00
						
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						

第3回中川地域福祉ネットワークフェスタ 入場無料

地域の福祉団体・サークル等の活動をより多くの方に知ってもらいたい！利用してほしい！ボランティアと一緒に活動していただけたら！そして、地域に活動の輪が広がりますように！そんな願いを込めて各団体が協力して開催します。

【開催日】3月8日(日) 【内 容】◇コンサート ◇地域福祉団体活動紹介
 【場 所】岡津地域ケアプラザ ◇障害福祉事業所の製品の展示・販売等
 主催 中川地区社会福祉協議会地域福祉ネットワークフェスタ実行委員会 ※詳細は自治会・町内会の掲示板の
 協力 中川地区支援チーム（泉区社会福祉協議会・泉区役所・岡津地域ケアプラザ）地域福祉ネットワークフェスタの
 チラシでご確認ください

* 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2月号

第71号 令和8年1月23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

地域ケアプラザの施設利用について

地域住民の福祉保健活動の支援、およびこれらの活動の交流のために施設の提供を行っています

◆ケアプラザの部屋を利用するには

まずは団体登録をお願いします。
 ケアプラザは個人での利用はできません。
 団体（5名以上）でのご利用をお願いしていますが
 団体によって利用の仕方が違います。
 団体区分についてはケアプラザ窓口にお問い合わせ下さい。

◆地域ケアプラザ登録団体利用区分

団体Ⅰ（福祉保健活動団体） 団体Ⅱ（福祉保健協力団体）
 【予約開始】3ヶ月前の1日 【予約開始】2ヶ月前の1日
 【予約枠数】1ヶ月3枠まで 【予約枠数】1ヶ月2枠まで
 【利用料金】無料 【利用料金】無料

◆ご利用にあたっての注意事項

ケアプラザの貸館利用につきましては
 ケアプラザ事業や行政利用、団体Ⅰが優先となります。
 団体Ⅱの皆様には空いているところでの貸館となっております。
 また、皆様に公平にご利用していただくために
 定期的な利用（同じ曜日、時間）はお約束できません。
 ご理解の上、ご利用くださいますようお願い申し上げます。

◆まずは団体登録！

団体登録する場合は最初に
 「地域活動交流」にご相談ください。
 「横浜市地域ケアプラザ利用団体登録申込書」に
 ご記入いただき申請します。申請が通りますと
 「横浜市地域ケアプラザ利用団体登録書」が交付されます。

◆次のいずれかに該当する場合はケアプラザを利用することは出来ません

- 営利につながる活動もしくはこれらに類する行為
 - ・物品の販売や宣伝につながる行為
 - ・サービスを提供する事によって対価を得ることにつながる行為
 - ・講師となる人物が主体となっていく活動は
習い事教室化する恐れがあるため利用できません
- 施設運営の弊害となる可能性がある行為
 - ・暴力及び迷惑行為
 - ・危険を伴う活動
 - ・施設及び設備の維持に支障を及ぼす行為
 - ・飲酒及び喫煙



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！
 パパの参加也大歓迎！

【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
 【参加費】1組100円
 【持ち物】飲み物等お子さんとママに必要なもの
 【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



QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

スマホお助け相談室



スマートフォンの困りごとを気軽にご相談いただけます

【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

【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
 ※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

【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



お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685



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】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30分～12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。

※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



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、
チョコッ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



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】2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参加できる場所として定期開催しています。

2月は大正琴の演奏があります。

偶数月(隔月)第2土曜日

次回 4月11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)



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!

【開催日】3回コース

①終了しました

②2月17日(火)

③3月26日(木)

全共通13時30分～15時

【場所】岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

【内容】運動講座

【講師】②③磯野 志保(のん)氏

【持ち物】上履き、タオル、飲み物

【定員】25名(定員になり次第募集終了)

【申込み】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。



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

定員になり次第受付終了

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



生活支援体制整備事業

～マルエツ移動スーパーについて～

マルエツの移動スーパーが定期的に巡回し、地域の皆さまの買物をサポートします。販売拠点は岡津公園、岡津宮ノ谷公園、領家クラブハウス壱番館。

およそ500品目の豊富な商品を直接手に取って自分で選んで購入できます。

- | | | |
|----------------|-------|------------------------------------|
| 1, 岡津公園 | 毎週火曜日 | 14時30分より
R8年1月20日(火)までの営業で一旦休止 |
| 2, 領家クラブハウス壱番館 | 毎週水曜日 | 14時30分
R8年も継続して営業致します。 |
| 3, 岡津宮ノ谷公園 | 毎週水曜日 | 15時45分が
R8年1月より15時30分からの営業になります |



現段階では買い物支援のご希望が少ない岡津公園での販売は1月20日(火)を持ちまして一旦休止となります。他の地域の宮ノ谷公園、領家クラブハウス壱番館は通常通り上記の日程で営業いたしますので、お気軽にお立ち寄りください。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

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】2月5日(木)

3月12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



つどい



Cafe



介護についてお話してみませんか?

少人数で開催しています。

協力医も参加しています。

【開催日】3月16日(月)

14時～15時

【申込み】不要



居宅介護支援事業

～高齢者の住まいシリーズ～

今回は住宅型有料老人ホームをご紹介します。



住宅型有料老人ホームでは、食事の提供、生活相談、安否確認、緊急時対応などのサービスが受けられます。介護保険サービス(入浴介助や福祉用具のレンタル等)が必要になった際は、施設が直接提供するのではなく入居者が個別に外部の訪問介護事業所等と契約して利用します。そのため介護サービス費用は利用した分だけ別途支払いが必要になります。

対象者は施設によって異なりますが、要介護度が低く比較的自立した生活を送れる方になります。施設によっては受け入れ可能なお体の状態や、提供されるイベント・レクリエーションの充実度も異なります。ご自身の希望に合うかどうか、入居前にしっかりと確認することをお勧めします。

何か気になることがありましたら、ケアマネジャーにご相談ください。

