

# 8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 親子マッサージ 10:30～11:30
4	5	6	7 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	8 フリースペース あおぞら 13:30～20:00 うたごえサロン 14:30～15:30	9 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	10 オカーボックスカフェ 14:00～15:30
11	12	13 休館日	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	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	20	21 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	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

地域活動交流事業

地域包括支援センター事業

生活支援体制整備事業

泉区役所・ケアプラザ共催事業

## ほっとカフェ ひまわり

『災害と衛生環境』についての啓発講座 協力 花王グループカスタマーマーケティング㈱

災害から大切な命と生活を守る為、避難生活における清潔情報を中心に災害に備える工夫や、いざというときに役立つ日用品などについてご紹介します。※花王の知見に基づいた情報のみを提供します。基本(導入)編となります。

開催日 9月27日(金) 10時30分～11時30分 申込み 8月1日(木)～前日までにQRコード  
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール  
 対象 未就園児の親子・家族 定員 30名  
 参加費 50円(飲み物代)



### 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 午前9時～午後9時  
 \*自主事業と貸館予約がない場合は午後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)

こちらのQRコードより  
 ご利用頂けます。

X (旧ツイッター) QRコード



@Okatsu\_CP

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

岡津地域ケアプラザ 令和6年7月26日発行

# ケアプラザ通信 8月号 No.53

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 045-812-0685 FAX 045-812-0802  
 ✉ okatsu-cp@i-seikokai.or.jp  
 HP https://i-seikokai.or.jp/  
 発行責任者 所長 出羽美香

## 親子マッサージ

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 8月3日(土) 10時30分～11時30分 申込み 7月31日(水)までにQRコードまたは  
 場所 多目的ホール 電話にてお申込みください(先着順)  
 対象 0歳～3歳くらいまでの親子  
 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)  
 おねしょシーツ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



## 親子のひろば ひまわり

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

### 8月・9月の水遊びの予定

8月2日・9日・16日・30日 9月6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。

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

※9月6日のひまわりは子育て応援キャラバン隊が、水遊びと室内遊びを  
 9時30分～11時30分に実施します。雨天は室内遊びのみ

## 精神・発達障がいを知ろう ～ソーシャルフットボールの活動を通して～

開催日 9月7日(土)  
 10時～11時30分  
 場所 多目的ホール  
 定員 40名  
 持ち物 室内履き  
 申込み 8月1日(木)～先着順  
 電話またはQRにてお申込みください。  
 定員に達し次第受付終了。  
 ※電話での受付時間10時～17時

登壇者 ソーシャルフットボール(精神障がい者フットサル)  
 FC PORT 所属 飛田秀樹選手・家族・  
 FC PORT 代表 篠崎氏  
 ※詳細は、各自治会の回覧板・掲示板のチラシでご確認ください。

主催 中川地区社会福祉協議会  
 協力 中川地区支援チーム  
 (泉区福祉センター・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『障害への理解』の取り組みの一環として  
 開催します。



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



### 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

①受付票を記入して持参 20日の10時30分～窓口に受付  
 ②QRコードでの申込み 20日の10時30分～QRコードにて受付



### 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。ケアプラザのお部屋を開放しています。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 どなたでも(小学生以上)

★小学生は原則17時まで、それ以降利用する場合は、事前にご連絡ください。参加費無料、事前申込み不要、時間内出入り自由  
 ★学習支援を希望される方は事前にお申し出ください。  
 ※Wi-Fiが使用できます。(当日申請必要)

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・お絵かき・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。


### 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る場です。

開催日 毎月第4土曜日 15時30分～17時 (祝日はお休み) ※参加者の人数によっては2部制・3部制での実施になることがあります  
 場所 ボランティアルーム・地域ケアルーム  
 参加費 無料 対象 地域にお住まいの高齢者

持ち物 ご自分のスマートフォン、水分補給出来るもの  
 申込み 1週間前までにQRコードまたは電話にてお申込みください。申込み多数の場合は、抽選になります。

ボランティアさんが教えてくださる為、内容は基本操作のみ(メール、電話のやり取り、QRコード読み取り方法、写真の撮り方等)とさせていただきます。



子育てサロン わかば は8月、9月はお休みです。


### みんな集まれ公園あそび

申込み不要 参加無料 出入り自由

子育てを応援している地域の人と楽しく公園遊びをしませんか？

開催日 8月27日(火) 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を実施  
 内容 水あそび、しゃぼん玉あそび、室内あそび  
 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(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)



### 生活支援体制整備事業より


#### 健康測定会『みんなで元気なまちづくりイベント』

～あなたの健康度チェックしてみませんか？～

開催日 令和6年9月13日(金) 10時～15時(14時30分最終受付)  
 対象 どなたでも(男性も可)  
 内容 健康チェック ○血管年齢測定 又は 内臓脂肪測定  
 ○握力測定 ○片足立ち ○バランスチェック  
 など実施予定

参加費 無料  
 持ち物 服装自由  
 お問い合わせ 下記連絡先へお問い合わせください。

岡津地域ケアプラザ 担当:大野 045-812-0685  
 カーブス岡津店 045-810-4777




## 地域包括支援センターからのお知らせ

### R6年度終活セミナー『終活のすゝめ』

～これからの人生を豊かにするために～

番外編 『知っておきたい認知症』  
 ～認知症サポーター養成講座～

開催日 10月21日(月) 14時～15時30分  
 場所 多目的ホール  
 内容 認知症の病気や対応の仕方について  
 講師 岡津地域ケアプラザ協力医 他  
 定員 30名 参加費 無料  
 申込み 窓口や電話にてお申込みください。




### オカーバックスカフェ

COFFEE RECEPTION OKA-BUCKSCAFE 認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域住民、医療や福祉の専門職の方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 14時～15時30分  
 参加費 100円(飲み物とお菓子)  
 開催日 8月10日(土) - サックスの演奏があります。  
 10月12日(土)、12月14日(土)  
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール




### R6年度 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 4回コース 全共通 13時30分～15時  
 ①9月19日(木) ②10月17日(木)  
 ③11月21日(木) ④12月19日(木)  
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール  
 内容 ①③④楽しく動いて健康アップ  
 ②自宅で簡単にできる栄養講座  
 講師 ①③④健康運動指導士 磯野志保氏 Shiho(^\_^)  
 ②管理栄養士 水野優子氏  
 持ち物 ①③④上履き、タオル、飲み物  
 ②筆記用具  
 定員 20名  
 申込み 8/1～お申込みください。  
 ※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  
 一個別相談


開催日 8月1日(木) 14時～  
 場所 岡津地域ケアプラザ  
 内容 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



### 民生委員とケアマネジャーの交流会

「地域ケア会議」のご報告

6月17日『おひとりさま高齢者の身元保証』をテーマに都民シルバーサポートセンターの大西氏に講話していただきました。その後、地域で一人暮らし高齢者の見守り活動をしている民生委員さんとケアマネジャーさんでおひとりさまの相談対応や困った事などを意見交換しました。



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

#### 借りるのと買うのどちらが安い!?

暑い日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。今回はこの4月に改正のあった介護保険制度についてお話させていただきます。

介護保険制度は、要介護・要支援認定を受けた方が介護サービスを受けられる制度で、2000年に施行されました。3年ごとに社会情勢や環境変化などに合わせ制度を見直し、時代に合った適切なサービスを受けられるようになってきています。

今年改正された制度の一つに『福祉用具の貸与と販売の選択制導入』があります。福祉用具は基本的に貸与という形を取っていますが、一部の商品は購入も出来ます。(ポータブルトイレやシャワーチェアなど) 今回の改正で新たに「スロープ」、「歩行器」、「単点杖」、及び「多点杖」も貸与か購入かを選択出来るようになりました。これらの商品は比較的安価で購入出来るので、長く借り続ける場合は購入した方が結果的に安くなる場合があります。

福祉用具が必要になった際は上記商品に該当するか否かを、事前に福祉用具事業所の方かケアマネジャーまでお問い合わせください。

固定用スロープ (可搬型は除く) 歩行器 (歩行車は除く) 単点杖 (松葉杖は除く) 多点杖

お問合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

