

9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 14:00～15:00	6 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	7
8	9 休館日	10 パン販売 11:15～12:15	11 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	12 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	13 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 健康測定会 10:00～15:00	14
15	16	17	18 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	19 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	20 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	21
22	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 10:30～11:30 西が岡小5組 パン販売会 11:30～12:00	28 スマホお助け 相談室 15:30～17:00
29	30 介護者のつどい 14:00～15:00					

ケアプラザ事業のみ掲載

地域活動交流事業
生活支援体制整備事業

地域包括支援センター事業

泉区役所・ケアプラザ共催事業

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。



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



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

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。

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 ケアプラザ通信 9月号 No.54



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

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(株)

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 9月18日(水) までにQRコード
場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール または電話にてお申込みください。
対象 未就園児の親子・家族 定員 30名 定員になり次第受付終了。
参加費 無料 ※今回は講座のみになります。飲み物のご提供はありません。



パパとキッズの なかよしクッキング

開催日 10月27日(日) 10時～12時 申込み 9月15日(日)～10月15日(火)
場所 多目的ホール 申込み多数の場合は、抽選になります。
対象 パパと4歳以上小学校低学年のお子さん QRコードまたはお電話にてお申込みください。
定員 6組 ※きょうだいでのご参加も可
参加費 700円 (参加のお子さんひとりにつき)
内容 パウンドケーキ 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 QRコード

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、直接避難は出来ません。

いつ開設され、だれが避難できるの?

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。

福祉避難所の受け入れ基準は? 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出来ません。倒壊などにより自宅生活できない時は、まずは地域防災拠点へ。倒壊等がない場合は、ご自宅での在宅避難になります。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)の必要な備蓄を行いましょう。



西が岡小学校5組さんのパン販売会

西が岡小学校5組と地域活動ホームサポートセンター連がコラボして作ったパンを販売します。変更になることがありますので、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。

販売日 9月27日(金) 11時30分～ 場所 岡津地域ケアプラザ 情報ラウンジ
5組の児童が育てたトマトを使用したピザパン限定30個売り切れ次第販売終了。5組の児童が販売します! サポートセンター連の焼菓子や手作り製品の販売もあります。



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

※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。
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

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
③電話での申込み 20日の14時～電話にて受付

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！
9月はお休みです。

開催日 10月21日(月) 10時～11時30分
場所 多目的ホール 対象 未就園児の親子
定員 12組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
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

リンパマッサージやお家でも簡単に出来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)
ママがヨガをしている間は、ボランティアさんと職員でお子さんの見守りをします。
申込み 事業実施の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。(先着順)

地域の夏祭りを堪能！

今年の2月から中川地区で業務を始めて、迎えた初めての夏・・・7月に入ると各自治会、町内会のお祭りが開催され賑わいを見せていました。暑さが一段と厳しい夏となりましたが、子どもから高齢者の方まで多くの方が来場されていました。浴衣姿で屋台を楽しんでいる様子や、ご近所の方々がお酒を手に楽しそうに会話をされている様子を眺めていると、本当に嬉しい気持ちになりました。コロナウイルスの影響で、たくさんの楽しい機会が失われましたが、これから少しずつでも取り戻していくお手伝いができたらと改めて思った夏の夕暮れでした。

生活支援コーディネーター 大野

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。

一緒に活動する仲間大募集 ダンディキッチン

料理初心者の男性が集まって、楽しく料理することをモットーに活動しています。基本的な家庭料理を中心に、自宅でも作れる料理をみんなで楽しく作ります。これから料理にチャレンジしてみたいと思っている方、同世代の男性と交流したいと思っている方、一緒に活動しませんか？

活動日 毎月第3日曜日 10時～13時
場所 調理室
対象者 地域にお住いの男性 料理初心者大歓迎
地域にお住いの女性も歓迎！
参加費 食材費のみ
持ち物 エプロン 三角巾 手拭きタオル
申込み ケアプラザへお申込みください
お問い合わせ・申込み 岡津地域ケアプラザ 地域活動交流 812-0685
okatsu.chiiki@i-seikokukai.or.jp

生活支援体制整備事業

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。

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(定員になり次第募集終了)
申込み 電話にてお申込みください。
※初めての方でも安心してご参加ください。

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 負担限度額認定証って…？

暑い日が続いていますが体調を崩さずに過ごせていますか。今年には災害級の暑さですね。熱中症予防のために空調設備が整っている施設やショートステイを利用する方も多いと思います。施設のサービスやショートステイを利用する場合、介護保険が適用される費用とは別に、食費やお部屋代など自分で負担する費用がかかります。利用した分施設で決められた費用を払うこととなりますが、この費用が安くなる『負担限度額認定証』制度についてお話いたします。負担限度額認定証制度とはお部屋代や食費の負担を軽くしてくれる制度です。ただ全員が安くなるわけではなく非課税の方が対象だったり、収入によって対象かどうかなど条件があります。また制度を利用するには、申請をして交付を受ける必要があります。詳しく説明が必要な方は是非ケアマネジャーまで相談してください。

お問合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

オカーバックスカフェ 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 10月12日(土) -ウクレレの演奏があります。
12月14日(土)、R7年2月8日(土)
場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

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 9月5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

介護者のつどい

介護についてお話ししてみませんか？
少人数で開催しています。
次回開催日 9月30日(月) 14時～15時
申込み 電話にてお申込みください。