

10月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	3 フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 14:00~15:00	4 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	5
6	7	8	9 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	10 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	11 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	12 オカーバックカフェ 14:00~15:30
13	14 パン販売 11:15~ 12:15	15 休館日	16 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	17 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	18 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	19
20	21 子育てサロンわかば 10:00~11:30 終活セミナー(番外編) 14:00~15:30	22	23 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	24 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	25 ほっとカフェ ひまわり 10:30~11:30	26 スマホお助け 相談室 15:30~17:00
27 パパとキッズの なかよしクッキング 10:00~12:00	28	29	30 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	31 フリースペース あおぞら 13:30~20:00		

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

職員紹介

9月1日より地域包括支援センターに保健師職として入職いたしました、**多田 勇人**(ただはやと)と申します。これまでの福祉、医療業界の知識と経験を活かし、地域の皆様が健康で安心して過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。よろしくお願ひいたします。



9月1日より介護支援専門員として入職いたしました、**山口 裕子**(やまぐちゆうこ)と申します。まだ学ぶべき事が多いですが、皆様の生活に寄り添えるお手伝いができるよう頑張りたいと思います。これから宜しくお願いいたします。



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



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9月27日発行

ケアプラザ通信 10月号No.55

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

親子でマッサージ ～ベビーマッサージとタッピング体験～

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。赤ちゃんだけでなく親子で楽しむタッピングタッチも体験できます。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も行います。

開催日 11月2日(土)10時30分～11時30分 申込み 10月30日(水)までにQRコードまたは電話にてお申込みください(先着順)
場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
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



泉区地域子育て支援拠点すきっぷ共催

離乳食講座 ※栄養士さんに聞いてみよう※



離乳食がなかなか進まない…硬さがわからない…ご相談の多い、2回食から3回食への進め方を中心にお話をさせていただきます。知っておくと便利な調理方法などの実演があります。(試食はできません)簡単な「だし」の取り方や食品の使い方・調理方法など、電子レンジを使ってデモンストレーションします。市域で活動する栄養士グループ「りぼんの会」さんによる講座です。

開催日 11月30日(土)10時～11時30分 定員 10組(申込み多数の場合は抽選)
場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール 参加費 無料
内容 2回食から3回食への進め方と実演・質疑応答
申込み 11月1日(金)12時～11月15日(金)12時まで
対象 6ヶ月～1歳未満の第一子のお子さんの保護者 妊娠中の方とご家族、ご夫婦での参加歓迎!
(託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます)
講師 栄養士グループ『りぼんの会』



申し込み・お問い合わせ: 泉区地域子育て支援拠点 すきっぷ
電話 045-805-6111 FAX 045-805-6122
火曜～土曜 9時～17時(日・月・祝休館)

子育てサロン わかば

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)



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。

※11月・12月はお休みとなります。

QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

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

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



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 10月23日(水) 10時～11時30分

場所 岡津公園(住所: 泉区岡津町2706)

内容 砂場遊び、しゃぼん玉あそび等

持ち物 飲み物、帽子、着替えなど必要なもの

お砂場セット(あれば)

汚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。

※雨天の時は中止になります。

雨天中止のお知らせは岡津地域ケアプラザX
(旧 Twitter) からご確認いただけます。



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)

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。

生活支援コーディネーターとして

生活支援体制整備事業

地域のイベントや活動、集いの場に訪問させて頂いて、地域の皆様にとって身近なケアプラザ職員になれるよう日々業務に取り組んでおります。ケアプラザ自主事業、地域サロンやシニアクラブでの集まり等にはできる限り伺わせて頂き、地域の皆さんともっと繋がり、お役に立てるようになりたいと考えております。

生活支援コーディネーターとして、それぞれが自分でできる事を大切にしながら、住み慣れたまちでいきいきと生活ができる地域づくりを皆さんと一緒に考えていきたいと思っております。

『いつまでも地域の中で役割がある』そんな生きがいづくりを応援します。地域の活動やちょっとしたお困り事など教えてください！



生活支援コーディネーター 大野

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 岡津地域ケアプラザ 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賛医 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。



認知症ステップアップ講座

映画

『僕とケアニンとおばあちゃんたちと。』上映会 ～施設「あおいけあ」の自立支援ケアとは～

開催日 11月16日(土) 10時～11時30分

場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

定員 50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 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

介護者のつどい

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。

次回開催日 11月18日(月) 14時～15時
申込み 電話にてお申込みください。

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 退院した後の生活について…

今回は退院後の生活についてお話したいと思います。
突然の事故や病気などによって入院をした場合、治療やリハビリを経てから退院となります。
治療が落ち着き、退院後の自宅での生活を考えた時に、「今までと同じように生活出来るかな」と不安になる方が多くいらっしゃいます。
「出来ること」「出来ないこと」「工夫すれば出来ること」など、入院前と後では状況が違っているかもしれません。そのような時は、入院中から退院後の生活についてケアマネジャーと一緒に相談にのることが出来ます。

「介護用ベッドはどうしよう?」「車いすがないと生活出来ないかな」「お風呂に入るのが難しくなった」
など、一緒に解決策を考えていきましょう。
今の身体状況やご自宅の状況、取り巻く環境や社会資源などを総合的に判断して、必要なサービスについてご提案させていただきます。

ご不明な点があればケアマネジャーまでお問い合わせください。



お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685