

12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	6 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	7
8	9 休館日	10	11 子育て支援者の 子育て相談 9:30～11:30	12 医療相談会 13:30～14:30 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	14 オカーボックスカフェ 14:00～15:30
15	16 子育てサロンわかば 10:00～11:30 パン販売 11:15～12:15	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 クリスマスの お楽しみ会 10:00～11:30	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 冬休み子ども教室 13:30～15:00	27	28
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

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

福祉保健に関する身近な相談窓口です！

高齢者だけでなく子育てや障害児・者、生活困窮、ひきこもり等の福祉保健に関する相談も総合的にお受けし、必要なサービスや関係機関におつなぎします。また、区役所まで出向かなくても介護保険の申請や更新手続きができます。お気軽にご相談ください。

*お電話で事前のご予約をお願いいたします。



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 ケアプラザ通信 12月号No.57

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

年末年始開館日のお知らせ

- ◆地域活動交流事業
- ◆地域包括支援センター
- ◆生活支援体制整備事業

- 貸館業務・自主事業等
- 総合相談・窓口電話対応等
- 自主事業等

12月29日(日)～1月3日(金)は休館致します。
新年は1月4日(土)から通常営業致します。

- ◆居宅介護支援事業 (ケアマネジャー)
- 要介護者等ケアプラン、相談、訪問等

年内は通常営業、
新年は1月4日(土)から通常営業致します。

冬休み子ども教室

～みんなの書初めの宿題を応援します～

- 開催日 12月26日(木) 13時30分～15時
- 場 所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対 象 小学生・中学生
- 定 員 10名 参加費 無料
- 持ち物 書道道具一式
宿題・練習用の半紙・新聞紙 朝刊2日分

申込み 12月1日(日)～先着順
電話にてお申込みください
申込み多数の場合は2部制になることもあります。

※忘れずにお手本を持ってきてください！

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。

※12月はお休みとなります。
次回は1月25日(土)



西が岡小学校5組A パン販売会実施の報告

9月27日(金)に岡津地域ケアプラザで、西が岡小学校5組Aの「岡津地域ケアプラザ☆5くみ☆サポートセンター連パン販売会」が開催され、西小30周年5くみハピわくトマトチーズパンを販売しました。用意した52個のパンは15分で完売する大盛況でした。パン売上げ金の一部、2600円は善意銀行へ寄付をしました。10月25日(金)西が岡小学校の5組さんの教室で、寄付金の贈呈式が行われました。泉区社会福祉協議会の貝沼会長へ代表の児童より寄付金を渡しました。



みんなで育てたトマトを
使いました！



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 岡津地域ケアプラザ 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)

みんな集まれ公園あそび

申込み不要 参加費無料
 出入り自由

子育てを応援している地域のひと
 楽しく公園遊びをしませんか？

開催日 1月30日(木) 10時～11時30分
 場所 領家2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)
 内容 砂場遊び、しゃぼん玉あそび、節分のイベント(室内)
 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。

◇雨天または寒いとき

場所 クラブハウス式番館
 内容 節分のイベント、簡単な工作、絵本の読み聞かせ

今回は 3月19日(水) 岡津公園で開催します。

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。

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

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。

子どもの学習支援ボランティア募集中！

小学生のお子さんの勉強をサポートして下さる方を募集しています！

日にち 毎週木曜日
 時間 15時～17時までの間の1時間ほど
 内容 学校の宿題・国語や算数のプリントなどお子さんが持ってくる教材での勉強のサポートをして頂きます。
 詳細はお問い合わせ下さい。

お申込み 電話またはQRコードにてお申込みください。



クリスマスのお楽しみ会

開催日 12月22日(日) 10時～11時30分
 場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
 対象 未就学児の親子 定員 20組
 参加費 お子さん一人につき 100円
 内容 簡単なクリスマスの工作、人形劇、手遊び、絵本読み聞かせ等(内容が変更になる場合があります)
 申込み 前日までにケアプラザに電話またはQRコードにてお申込みください(先着順、定員になり次第受付終了)

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 岡津地域ケアプラザ

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 岡津地域ケアプラザ 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

20日の14時～電話にて受付

地域包括支援センターからのお知らせ



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 3回コース 全共通 13時30分～15時
 ① 1月16日(木) ② 2月12日(水)
 ③ 3月27日(木)

場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール
 内容 楽しく動いて健康アップ！
 講師 健康運動指導士 磯野志保氏 Shiho(^_^)
 持ち物 上履き、タオル、飲み物
 定員 20名(定員になり次第募集終了)
 申込み 12月1日から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。

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 12月12日(木) 13時半～
 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



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 12月14日(土) - ハンドベルの演奏があります。
 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してみませんか？
 少人数で開催しています。

次回開催日 1月20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 マットレス選びについて

年の瀬も迫りくるこの季節、いかがお過ごしでしょうか。寒くなると恋しくなるのが温かい寝床ですが、今回は福祉用具の中でも、寝心地に大きく関与する「マットレス」についてお話ししたいと思います。介護用のベッドを借りる場合、マットレスも一緒に借りることが一般的かと思えます。マットレスには色々な種類があり、今はお身体の状況や必要な機能に応じて選べるようになってきました。固い物から柔らかい物、中身に空気が入っているもの、自動で空気の出入りがあり、場所によって空気圧が変えられる物など多種多様な中から選択出来ます。マットレス選びでは、睡眠や休養に大きく関わる寝心地を重視しがちですが、身体の状態によっては、褥瘡(床ずれ)予防や体位交換などが容易に行えるかなども大事な条件のひとつです。自力で起き上がる方は、柔らかすぎると起き上がる際やベッドから立ち上がる時に、うまく力が入らなくなってしまうため、柔らかすぎない物がおすすめです。また床ずれが心配な方は、局部にかかる圧を分散させるため柔らかめのマットレスがおすすめです。詳しくは福祉用具に関する専門家(福祉用具専門相談員)やケアマネジャーにご相談ください。

生活支援体制整備事業 生活支援コーディネーターたより

今回は10月5日(土)に新橋地域ケアプラザにて行われた「1人暮らし高齢者食事会 秋の集い」のご紹介です。地域の方々との交流を図る目的で開催され、私は送迎支援の調整で協力させて頂きました。「小規模多機能施設 リリィ」の皆さんにも初めてご協力頂き、新たな繋がりもできました。会では、民生委員さんによる手作りのけんちん汁やサツマイモの煮つけ(材料のサツマイモや里芋など里山夢プロジェクトからの提供)など大変美味しいお食事がふるまわれた他、健口体操に沿ったフレイル予防の話やフルーツとピアノの素敵な音色の演奏もあり、話を興味深く聞かれたり、音楽を堪能しながら歌ったりと楽しまれていました。ご参加された皆様からは、「大変美味しい食事をしながら、多くの方とお会いできて嬉しい」というご感想を頂きました。次回は、新年会が予定されております。元気に新年を迎え、また皆さんの笑顔に出会えるように、お手伝いできたらと思っています！

生活支援コーディネーター 大野

お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685