

# 2月ケアプラザ活動カレンダー

| 日  | 月  | 火         | 水                                     | 木  | 金   | 土                                  |
|----|--|-----------|---------------------------------------|--|---|------------------------------------|
|    |  |           |                                       | 1<br>フリースペース<br>あおぞら<br>15:30～20:00                              | 2<br>親子のひろば<br>ひまわり<br>9:30～14:00<br>医療相談会<br>14:00～15:00 | 3<br>ベビーマッサージ<br>10:30～11:30       |
| 4  | 5<br>パン販売<br>11:15～12:15<br>うたごえサロン<br>10:30～11:30 | 6         | 7<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>10:00～11:30  | 8<br>フリースペース<br>あおぞら<br>15:30～20:00                              | 9<br>親子のひろば<br>ひまわり<br>9:30～14:00                         | 10<br>オカーバックスカフェ<br>14:00～15:30    |
| 11 | 12   | 13<br>休館日 | 14<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>10:00～11:30 | 15<br>はつらつ健康倶楽部<br>13:30～15:00<br>フリースペース<br>あおぞら<br>15:30～20:00 | 16<br>親子のひろば<br>ひまわり<br>9:30～14:00                        | 17                                 |
| 18 | 19<br>子育てサロンわかば<br>10:00～11:30                     | 20        | 21<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>10:00～11:30 | 22<br>フリースペース<br>あおぞら<br>15:30～20:00                             | 23  | 24<br>スマホお助け<br>相談室<br>15:30～17:00 |
| 25 | 26   | 27        | 28<br>子育て支援者の<br>子育て相談<br>10:00～11:30 | 29<br>フリースペース<br>あおぞら<br>15:30～20:00                             |   |                                    |

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

## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

よこはまシニアボランティアポイント事業に参加しませんか？ケアプラザの自主事業等で出来る、ボランティア活動の紹介も行います。ボランティア活動を通じて、健康づくり、生きがいづくりを始めてみませんか？



開催日 3月24日(日) 9時30分～11時

場所 多目的ホール

対象 横浜市在住の満65歳以上の地域の方

持ち物 介護保険証・筆記用具

申込み 3月10日(日)までにケアプラザへ電話またはQRコードにてお申込みください。

### よこはまシニアボランティアポイント事業とは・・・

介護施設やケアプラザ等でボランティア活動を行うとポイントが得られたら「ポイント」に応じて寄付や換金することができます。1回30分以上のボランティア活動で200ポイントがたまり、たまったポイントは年間8000ポイントまで換金が可能です。

### 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



社会福祉法人  
誠幸会  
@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1月26日発行

# ケアプラザ通信

## 2月号No.47

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-seikoukai.or.jp  
HP https://i-seikoukai.or.jp/  
発行責任者 所長 出羽美香



### パパとキッズの なかよしクッキング!

ガパオライスと  
スイートポテトを作ります!



開催日 3月10日(日)10時30分～12時30分 申込み 2月4日(日)～2月29日(木)  
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3歳以上のお子さん QRコードまたはお電話にてお申込みください。  
定員 6組 ※きょうだいでの参加も可  
参加費 600円/1組  
講師 出羽 美香 (ケアプラザ所長・管理栄養士)  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、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



※ガパオライスとスイートポテトの  
持ち帰りはできません。

申込み QRコード

### 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!

開催日 毎月第3月曜日 10時～11時30分 講師 優子先生 (全米アライアンス RYT 終了)  
場所 多目的ホール ママがヨガをしている間は、ボランティアさんと職員で  
対象 未就園児の親子 お子さんの見守りをします。  
定員 12組 パパも参加出来ます 申込み 前日までに電話または QR コード  
参加費 1組100円 にてお申込みください。  
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 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  
10時30分～11時30分 ヨガ 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!



### 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  
※第2金曜日は10時30分～絵本の読み聞かせがあります。  
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  
利用人数 最大12組(第3金曜日のみ8組)  
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、お母さんの話相手として入ります。  
協力 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊

第4金曜日は「ほっとカフェひまわり」を開催するため「親子のひろば  
ひまわり」は開催しません

### 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 第4金曜日 10時30分～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・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をします。  
10時45分から11時は『とくとくタイム』  
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

※2月は祝日のため、「ほっとカフェひまわり」はお休みです。

## スマホお助け相談室 事前申込制

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 ①15時30分～15時55分 持ち物 ご自分のスマートフォン、水分補給出来るもの  
 (祝日はお休み) ②16時00分～16時25分 申込み 開催日1週間前の土曜日までに電話または  
 ③部制 ③16時30分～16時55分 QRコードにてお申込みください。  
 場 所 ボランティアルーム・地域ケアルーム 申込み多数の場合は、抽選になります。  
 参加費 無料  
 対 象 地域にお住まいの高齢者



例えばこんなことを聞けます！  
 ・メールの使い方  
 ・QRコードの読み込み方法  
 ・電子マネーの設定の仕方



## 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1月曜日 10時30分～11時30分 申込み 前月20日～先着順  
 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※マスク着用にご協力ください。  
 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 ②QRコードでの申込み  
 20日の10時30分～ 20日の10時30分～  
 窓口にて受付 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 3月21日(木) 10時～11時30分  
 内 容 砂場遊び、絵本の読み聞かせ、  
 しゃぼん玉あそび  
 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。  
 場 所 岡津公園(住所: 泉区岡津町2706)  
 雨天中止のお知らせは岡津地域ケアプラザの  
 X(旧Twitter)からも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。



## 利用者アンケート実施のご報告

昨年10月に利用者アンケートを実施いたしました。頂戴しましたご意見と回答の一部を掲載いたします。その他の  
 ご意見と回答につきましては、ケアプラザ館内に掲示しております。今後も、より良い施設運営のため地域のご意見  
 を伺わせて頂きたいと思っております。

### ご意見

親子で利用できる場の開放頻度をもっと  
 上げてもらえると助かります。

### ご意見

広報についてもっとPRすべき。  
 回覧されているが、見ていない人が多いです。

### 回答

ケアプラザだけでなく、地域と連携して親子で参加  
 できる場の創出を行います。また、受付カウンター  
 に「中川地区子育て応援マップ」と「おいでよ！中  
 川のおやこの場」を置いています。  
 地域で行っている子育て支援の情報が掲載されてい  
 ますので、ぜひご活用下さい。

### 回答

自治会町内会の掲示板を見て参加されている方も  
 多いため、地域の皆様にご協力いただき掲示板を  
 積極的に活用します。若い世代にはSNSを活用  
 して、周知を行います。

## 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  
 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 2月10日(土)ー緑園ウクレレクラブの演奏があります。  
 4月13日(土)、6月8日(土)、8月10日(土)

## 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 個別相談一

開催日 2月2日(金)14時～  
 内 容 湘南泉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



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 ～ 今年も前向きに過ごしましょう！ ～

2024年が始まり早くも2月に入りました。身の回りやお身体に大きな変化はございませんか？  
 今回は昨年末からずっと気になっていた「厄年」についてのお話です。  
 ある日ふっと思いました。「少し回数が多くないかしら？」と。  
 厄年は一般的に大きな決断を避けるべきで、良くないことが起こりやすい年とも言われています。  
 しかしたとえ厄年であっても1年間をネガティブに過ごしてしまうのはもったいないですよ！  
 そこで発想を変えて、平均寿命から厄年になる確率を計算してみました。  
 2022年の男性の平均寿命は81歳、女性は87歳でした。人生の中で訪れる厄年(前・本・後厄  
 含め)は男性で全9回、女性で全12回あります。  
 つまり男性は人生の約1/9が、女性は約1/8が「厄年」に該当することとなります。こう考える  
 とそれなりの確率で回ってくるのが分かります。  
 ですから厄災を気にしすぎず、厄年を忘れるくらい自分らしく前向きな気持ちでいれば、  
 身体も心も穏やかに1年間を過ごすことができそうですね！

