

# 3月ケアプラザ活動カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	2
3	4 パン販売 11:15～12:15 うたごえサロン 10:30～11:30	5	6 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	7 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	8 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	9
10 パパとキッスの なかよしクッキング 10:30～12:30	11 休館日	12	13 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	14 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	15 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	16
17	18 子育てサロンわかば 10:00～11:30 介護者のつどい 14:00～15:00	19	20	21 はつらつ健康倶楽部 13:30～15:00 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	22 ほっとカフェ ひまわり 10:30～11:30	23 スマホお助け 相談室 15:30～17:00
24 よこはまシニア ボランティアポイント 登録研修会 9:30～11:00	25	26	27 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	28 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	29 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	30
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

## 入場無料 中川地域福祉ネットワークフェスタ

地域の福祉団体・サークル等の活動をより多くの方に知ってもらいたい!利用してほしい!ボランティアとして一緒に活動していただけたら!そして、地域に活動の輪が広がりますように!そんな願いを込めて各団体が協力して開催します。

開催日 3月3日(日) 10時～13時30分 場所 岡津地域ケアプラザ

- 内容 ◇岡津小学校3年2組の学習発表 10時15分～
- ◇バイオリンコンサート 10時30分～11時15分
- ◇地域福祉団体活動紹介 ◇障害福祉事業所の製品の展示・販売

主催 中川地区社会福祉協議会地域福祉ネットワークフェスタ実行委員会  
協力 中川地区支援チーム(泉区社会福祉協議会・泉区役所・岡津地域ケアプラザ)

詳細は自治会・町内会の掲示板の地域福祉ネットワークフェスタのでチラシをご確認ください。



### 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。

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2月23日発行

# ケアプラザ通信

## 3月号 No.48

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



## 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。

## ケアプラザ祭り開催のお知らせ

詳細はケアプラザ通信4月号でお知らせいたします。

6月2日(日) 9時30分～13時 会場：岡津地域ケアプラザ

- ◇こども縁日 ◇模擬店 ◇オカーバックスカフェ～認知症カフェ～
- 協力：中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会

## 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 3月4日(月) 10時30分～11時30分

※4月から第2木曜日14時30分～15時30分に変更になります。

- 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 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



## 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 ②16時00分～16時25分 ③16時30分～16時55分 (祝日はお休み)
- 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。
- 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



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。



## 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  
 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、チョコっ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

## 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

## お友達づくりやママのリフレッシュに！

講師 優子先生(全米アライアンス 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 前日までに電話またはQRコード  
 にてお申込みください。



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！

## フリースペース あおぞら

開催日 毎週木曜日 15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)

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！



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。

★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)

## 職員紹介

よろしくお願ひいたします！

2月1日より生活支援コーディネーターとして入職致しました、大野 徳久(のりひさ)と申します。  
 これまでの福祉業界での経験を活かし、この地域の皆様がいっまでも安心して生活ができるようお手伝いさせていただきます。  
 どうぞよろしくお願い致します。

生活支援コーディネーター  
 おおの のりひさ  
 大野 徳久



## パン販売 日にち変更のお知らせ

4月より第3月曜日の  
 11時15分～12時15分 までの  
 販売に変更となります。  
 お気軽にお立ち寄りください。

販売 社会福祉法人 誠幸会  
 就労継続支援B型 いずみのさと



## 地域包括支援センターからのお知らせ



### オカバックスカフェ 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 4月13日(土)  
 6月8日(土)、8月10日(土)、10月12日(土)



### R6年度終活セミナー第1弾

#### 今から備える認知症と財産管理

開催日 5月18日(土)10時～11時30分  
 内容 成年後見制度について  
 場所 多目的ホール  
 講師 司法書士 田中 弘毅氏  
 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。  
 ※終了後、ご希望の方は個別相談をお受けします。



### R5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！

定期開催開始！みんなで貯筋体操！  
 楽しく動いて健康アップ！

開催日 3月21日(木)13時30分～15時  
 場所 多目的ホール  
 内容 体操で体を動かしましょう  
 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 若干名  
 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。

### 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 3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

～春はもうすぐ～

令和6年も3月に入り、三寒四温を実感する気温差のある季節がやってきました。  
 三寒四温とは春先の天候の様子を表した言葉でよく耳にしますね。昔からこの時期は、寒い日が3日程続くと、その後は4日程の温暖な日が続く、また寒くなるという7日周期で寒暖が繰り返され、季節が徐々に移り変わっていきます。

春先は、卒園式・卒業式などの行事があったり、生活環境が変化したりと不安と期待が入り混じる季節でもあります。

寒暖差に加え、ストレスが続くと血管に負担がかかり、身体の不調を招いたり、病気の引き金になるケースもあるので注意が必要です。肩こり、目の疲れ、頭痛などの症状はありませんか。

是非、休養・気分転換をして体調を整え、この時期を一緒に乗り越えていきましょう。

ぽかぽか陽気は、もうすぐそこまで来ています！

