

4月ケアプラザ活動カレンダー



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

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

風景写真講座

共催 フォトサークルオーロラ



開催日 6月 5日(水) 15時～17時
(全4回) 6月 19日(水) 15時～17時
7月 4日(木) 9時～12時
7月 17日(水) 15時～17時

内容 第1回・第2回 写真の基礎知識
第3回 野外撮影会
第4回 写真講評まとめ

持ち物 デジタル一眼レフカメラ(ミラーレス可)、
またはコンパクトデジタルカメラ

場所 岡津地域ケアプラザ 多目的ホール

対象 地域にお住まいの方

参加費 無料

申込み 5月7日(火)までQRコードまたは電話
にてお申込みください。

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。



(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3月22日発行



ケアプラザ通信

4月号No.49

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

ケアプラザ祭り開催のお知らせ

協力：中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会

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 チケット制 ※参加費100円ですべてのゲームに参加できます。
※各コーナーでの景品のお渡しはありません。最後に参加賞をお渡しします。
- ◇模擬店(焼きそば 300円・綿菓子 100円) 売り切れ次第終了
- ◇オカーボックスカフェ～認知症カフェ～ 参加費 100円(飲み物) チケット制
認知症に関するパンフレットや本がご覧になれます。
- ◇障害事業所販売(障害者グループホーム ファイン西が岡・わいわいクラブ)
- ◇こども縁日スタンプラリー

チケットは各ブースで購入して下さい。整理券の事前配布はありません。

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 4月11日(木) 14時30分～15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

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 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。

地域ケアプラザの機能のご紹介

地域ケアプラザは赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも利用できる施設です!

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで健康で安心して暮らせる地域をつくるための拠点として、横浜市が中学校区程度に
1か所設置している公の施設です。

1. 福祉保健に関する身近な相談窓口

高齢者だけでなく子育てや障がい児・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。

2. 地域の福祉保健活動の拠点

- ◇福祉保健活動のための場を提供しています 地域活動やボランティア活動のために、多目的ホールや調理室などのお部屋を
無料(*)で提供しています。
*福祉保健活動以外の利用は有料となります。営利目的での利用はできません。
- ◇福祉保健に関する事業を開催しています 健康体操教室や子育て支援など、福祉保健の増進のために様々な事業を開催しています。
- ◇地域福祉保健のネットワークを構築します 自治会町内会、社会福祉協議会、民生委員・児童委員など地域の関係団体や関係機関と
連携を図り、地域福祉保健を推進するためのネットワークづくりを行います。また、泉区地域
福祉保健計画を推進します。
- ◇ボランティアを育成・コーディネートします 福祉保健活動の担い手を育成・支援するため、各種ボランティア講座を開催したり、
ボランティアを希望する方を適切な活動にコーディネートします。

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
4月から13時30分より利用できるようになります。

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

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！



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

生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター大野です。
岡津地域ケアプラザへ入職して早や2か月となりました。
4月は入学や入社等で新生活が始まる季節、私も気持ちも新たに地域の
皆様のお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。
さて、4月と言えば桜が咲き、暖かな春の日差しを感じる季節となりましたね。ちょっと桜の花言葉を調べてみました。
ソメイヨシノの花言葉は「純潔」「優れた美人」、八重桜(ボタンザクラ)
「しとやか」「豊かな教養」、山桜「あなたに微笑む」「高尚」、冬桜「冷静」、
河津桜「思いを託します」、しだれ桜「ごまかし」。桜の種類によって花言
葉が違うんですね・・・皆さんご存じでしたでしょうか？
こんな花言葉も知った上でお花見に出かけてみてはいかがでしょうか。

パン販売のお知らせ

販売日が第3月曜日に変更になりました。

4月15日(月)
11時15分～12時15分まで
岡津地域ケアプラザ情報ラウンジで
パンを販売します。
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 4月13日(土) - フラダンスの披露があります。
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

終活のすゝめ

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。

R6年度終活セミナー第2弾

終活のすゝめ

元気なうちに始める終活講座

開催日 6月15日(土)10時～11時30分
場所 多目的ホール
講師 一般社団法人日本シルバーサポート協会
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!

みんなで貯筋体操!

楽しく動いて健康アップ!

開催日 4回コース 全共通 13時30分～15時
①4月18日(木) ②5月16日(木)
③6月20日(木) ④7月18日(木)

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 20名 ※若干名募集
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 5月20日(月)14時～15時
申込み 電話にてお申込みください。

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

一個別相談

開催日 4月5日(金)14時～
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

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

桜が咲く良い季節になりましたね。気温もだんだんと落ち着いてきて過ごしやすい季節になりました。
この時期お花見をしながら過ごすのも良いですね。そんな良い季節の天敵!花粉症!
皆さん花粉症に悩まされることはありませんか。岡津地域ケアプラザ居宅の職員は花粉症に悩まされ
ています。認めていない職員もいますが・・・(笑) 毎日くしゃみと目の痒さと鼻詰まりと・・・
たまりませんね。
花粉症に限らず何か体に異変がある場合は体が出しているSOSかもしれません。
毎日健康的に過ごすためにも早めに医師に相談してくださいね。
何かお困りごとがある場合はケアマネジャーまで相談ください。