

1月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4
5	6	7	8 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	9 うたごえサロン 14:30~15:30 フリースペース あおぞら 13:30~20:00 医療相談会 14:00~15:00	10 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	11
12	13 	14 休館日	15 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	16 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	17 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	18
19	20 パン販売 11:15~12:15 子育てサロン わかば 10:00~11:30 介護者のつどい 14:00~15:00	21	22 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30	23 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	24 ほっとカフェ ひまわり 10:30~11:30	25 スマホお助け 相談室 15:30~17:00
26	27	28	29 子育て支援者の 子育て相談 9:30~11:30 よこはまシニア ボランティアポイント 登録研修会 14:00~15:30	30 フリースペース あおぞら 13:30~20:00	31 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 	
ケアプラザ事業のみ掲載 桃: 地域活動交流事業 橙: 生活支援体制整備事業			緑: 地域包括支援センター事業			



岡津地域ケアプラザ
ケアプラザ通信 1月号

第58号 令和6年12月20日発行

新年のご挨拶



巳年は地域活動に活力ができる年

あけましておめでとうございます。

蛇は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎすて新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴になっています。こうした意味から巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されているうれしい年でもあります。2025年は乙巳（きのとみ）人としての成長と結実の時期となる可能性が高い年。乙は発展の途上をさし巳は最大限成長した状態をさす、この組み合わせが努力や準備が実を結ぶ時を示唆しているといわれて努力が実る年だそうです。また努力を重ねておくことが実り、安定していく再生と復活の年だとも言われています。医療の進歩や健康意識の高まりで人生100年時代の長寿社会となりました。元気で毎日を幸せに過ごすために交流を深め、体験や知識を生かし次世代に繋げていくことが大切です。岡津地域ケアプラザは地域の核としてその役割を担っています。本年も安全で安心して暮らせる中川の街づくりの活動にご理解とご協力をお願い申し上げます。

中川連合町内会 会長 小泉 正彦

明けましておめでとうございます。

岡津地域ケアプラザも開所以来6年目を迎えることになりました。スタート直後のコロナ禍で、ほぼ3年間は息を釐めるような活動を余儀なくされ、地域のみなさんへも認知されにくい状況が続いたと思います。そのような状況の中でも、いち早くケアプラザ祭りなどのイベントを開催し、地域との繋がりを大切に活動されてきました。そうした努力が地域への認知度を高め、多くの方々に利用されているのだと思います。中川地区の地域福祉保健計画は第1期から変わらず「ご近所で助け合える街を目指して」です。みんながおたがい助け合い、誰もが安心して暮らせ、健やかに生きがいを持てるまち作りは、言うは易しですが、行方は難しです。日頃から顔の見える関係作りが大切です。地域福祉の拠点、岡津地域ケアプラザを中心に、みなさんと共に「地域共生社会」の実現を目指して行きたいと思っています。この1年、皆様のご多幸と、岡津地域ケアプラザの益々の発展を祈念し、年頭の挨拶といたします。

中川地区社会福祉協議会 石田 五十六

新年明けましておめでとうございます。

へびが冬眠から目覚め地上に這い出すことから、冬に根をはった草木が芽を出し、新しい種子が生まれるという意味があるとされています。力強さを感じますね！新しい年が地域の皆様にとってへいわな毎日でびと健康が どんどん増えしあわせがたくさんありますよう職員一同お祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお祈り致します。

岡津地域ケアプラザ 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開催のお知らせ

～健康増進や生きがいづくりにボランティア活動をしてみませんか？～

【開催日】令和7年1月29日(水) 14時～15時30分

【対象者】65歳以上の介護保険証をお持ちの方 【申込み】令和7年1月27日(月)までに

【場所】多目的ホール 電話またはQRコードにてお申込みください

【参加費】無料

【持ち物】介護保険証、筆記用具

よこはまシニアボランティアポイントは、受入れ対象施設でボランティア活動を行うと1回200ポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて寄付または換金することができます。



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 *自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
午前9時～午後9時

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)

XはこちらのQRよりご利用いただけます @Okatsu_CP



親子でマッサージ～ベビーマッサージとタッピングタッチ体験～

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。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等を行います。パパ・ママ・お子さんもみんなでできる、タッピングタッチも行います。

【開催日】令和7年2月1日(土) 10時30分～11時30分

【場所】多目的ホール 【対象】3歳くらいまでの親子またはご家族

【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)

おねしょシート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

【申込み】令和7年1月29日(水)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)



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685



パパとキッズのなかよしクッキング

- 【開催日】 2月9日(日)
10時30分～12時
- 【場所】 多目的ホール
- 【対象】 4歳～小学校低学年とパパ
- 【定員】 6組
- 【参加費】 お子さんひとりにつき700円
- 【内容】 チョコレートパウンドケーキ
- 【講師】 お菓子の食人
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
室内履き、水分補給できる物
- 【申込み】 1月13日(月)～1月31日(金)
QRコード・電話にてお申込みください
申込み多数の場合は抽選となります



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
- 【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
- ママがヨガをしている間は、同室でボランティアさんと職員でお子さんの見守りをします
- 【講師】 優子先生
(全米ヨガアライアンスRYT終了)
- 【申込み】 開催の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



地域包括支援センターからのお知らせ

オカーボックスカフェ

～認知症カフェ～

【開催日時】 R7年2月8日(土)
14時00分～15時30分

認知症の方やその家族、地域住民、医療や福祉の専門職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
次回 令和7年4月12日(土)

【場所】 岡津地域ケアプラザ
多目的ホール

【参加費】 100円
(お飲み物とお菓子)



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!

【日時】 3回コース
全共通13時30分～15時
①1月16日(木)
②2月12日(水)
③3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】 磯野志保氏 Shiho(^_^)
健康運動指導士

【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】 12/1から電話にて申し込み
ください。

※初めての方でも安心してご参加ください。



フリースペースあおぞら

居場所支援として、ケアプラザのお部屋を開放しています。勉強の場としても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】 小学生以上の学生、大人も利用可
☆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相談ください。

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

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 ・お絵描き
・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。

*Wi-Fiが使用できます。(当日申請必要)

スマホお助け相談室

【開催日】 毎月第4土曜日(祝日はお休み)
15時30分～17時

※参加者の人数によっては2部制になることがあります

【場所】 地域ケアルーム・ボランティアルーム
【対象】 地域にお住いの高齢者

【参加費】 無料

【持ち物】 ご自分のスマートフォン、水分補給出来る物

【申込み】 1週間前までに電話またはQRコードにて
お申込みください



※ボランティアさんが教える為、
内容は基本操作のみになります

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】 1月9日(木) 14時～15時
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です



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。

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。

【開催日】 1月20日(月)
14時～15時

【申込み】 不要



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～



新年明けましておめでとうございます! 去る11月10日(日)に『中川ふれあいまつり』へ訪問させていただきました。たくさんのコーナーが設けられていて、ごみの分別を学んだり、懐かしい射的で興奮したり、茶道の作法により淹れた抹茶とお菓子を頂き、そして地域の小中学生たちの元気あふれる演目を鑑賞したりと本当に楽しい時間を過ごすことができました。事前の会場準備に参加させていただきましたが、重たい道具を運んだり、床にマットを敷き詰めたり、大変な作業を皆さんで協力して手際良く行っている姿に驚いてしまいました。今年も皆さんのたくさんの笑顔に出会えるように、地域のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。どうぞよろしく申し上げます!

生活支援コーディネーター 大野

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

居宅介護支援事業

加齢と老化の違い

突然ですが・・・

加齢と老化の違いってご存知でしょうか。

加齢は生まれてからどれだけ時間が過ぎたかを示すものです。同じ日に生まれた人は同じだけ年月が経過して個人差なく増加していくものです。老化は加齢に伴い身体機能が衰える事言います。加齢は平等に訪れますが老化には個人差があります。

老化は、バランスの取れた食事や適度な運動、良い睡眠などを心掛けることで遅らせることができます。

人生100年時代を長生きするなら若々しく元気に自分らしく生きたいものですね。

ただ、長い人生の中で急な病気、ケガなど身体状況が変化する事もあると思います。

介護保険の申請が必要な時もありますので、その際は是非ケアマネジャーに相談して下さい。

自分らしく過ごせるよう一緒に考え、サポートさせていただきます。

