

12月 ケアプラザ活動カレンダー

* 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止や延期になる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
		1 くつろぎ 10:00~11:30	2	3 ダンディヨガ 10:00~11:00	4 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15 医療相談会 14:00~	5
6	7 それいゆ 13:00~14:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	8 いきいき健康 クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	9	10 GoGo健康講座 栄養編 10:00~11:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	11 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	12
13	14 休館日	15 くつろぎ 10:00~11:30	16	17 ダンディヨガ 10:00~11:00	18 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	19
20	21 子育てサロンわかば 10:00~11:30 医療相談会 14:00~ フリースペース あおぞら 15:30~20:30	22 いきいき健康 クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	23 親子で楽しむ パンピのリトミック ①10:30~11:10 ②11:20~12:00	24 うたごえサロン 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	25 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	26 冬休み こども書道教室 ①9:30~10:30 ②10:45~11:45
27	28 それいゆ 13:00~14:30	29 休館日	30 休館日	31 休館日		

ケアプラザ事業のみ掲載

桃：地域活動交流事業 緑：地域包括支援センター事業
橙：生活支援体制整備事業

新職員紹介

11月1日より泉区の泉の郷居宅より異動して参りました本間と申します。
まだまだ慣れないことも多いですが地域の皆さまとたくさん関わりながらお役にたてるよう努力して参ります。
これからどうぞ宜しくお願い致します

居宅介護支援
介護支援専門員

本間照久



新職員紹介

はじめまして
11月1日より岡津ケアプラザで清掃のお仕事に携わらせていただく若狭と申します。
皆さまが気持ちよくご利用していただけるよう努めて参ります。
どうぞよろしくお願い致します。

管理

若狭梨恵子



* 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6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)

岡津地域ケアプラザ



ケアプラザ通信 12月号

第9号 令和2年11月27日発行

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 812-0685 FAX 812-0802
✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
HP https://i-seikoukai.or.jp/
発行責任者 所長 高木 みどり

年末年始開館日のお知らせ

◇地域活動交流事業 《2階貸館業務・自主事業等》
◇地域包括支援センター 《総合相談・窓口電話対応等》
◇生活支援体制整備事業 《自主事業等》
12/29(火)～1/3(日)は休館致します。
新年は1/4(月)から開館致します。

◆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》
1/1(金)～1/3(日)休業します。
*年内は通常営業、新年は1/4(月)から通常営業致します。



ケアプラザ祭り開催の御礼

11月14日(土)に、開所して初めての『ケアプラザ祭り』を開催致しました。中川連合町内会・中川地区社会福祉協議会の皆様のご協力もあり、無事に開催することができました。
新型コロナウイルス感染防止のため、整理券での完全入替制での実施となりましたが、当日は421名の方にご参加いただきました。
ご来場いただきました皆様、ご協力いただきました地域の皆様へ深く御礼申し上げます。



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

* 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止になる場合があります

【開催日】 毎月第4木曜日
10時～11時

【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

【定 員】 20名

毎月の申込制になります

【申込み】 前月1日～先着順

お電話にてお申込みください



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

【参加費】 1組100円

【持ち物】 飲み物等お子さんに必要なもの

動きやすい服装でお越しください

【内 容】 10時～10時45分 フリースペース

10時45分～11時30分 ヨガ

東洋医学のツボ押しストレッチをして

ほぐしてからヨガを行います。

【講 師】 優菜先生
(アンシー'Sストレッチヨガ研究会認定講師)

【申込み】 前日までにお電話にてお申込みください



ケアプラザ自主事業のご案内

みんなの宿題を応援します！

冬休みこども書道教室

- 【開催日】 12月26日（土）
 ① 9:30～10:30
 ② 10:45～11:45
- 【場 所】 多目的ホール
 【対 象】 小学生・中学生
 【定 員】 各時間12名
 【参加費】 無料
 【内 容】 冬休みの宿題の書初めをします
 【持ち物】 書道道具一式、雑巾、書初めの宿題練習用の半紙・新聞紙4～5枚
 【申込み】 お電話にて申込みください（先着順）
 【申込み期間】 12月1日（火）～前日まで

ダンディヨガ

健康増進や地域の男性同士の交流の場として開催しています。体の堅い方、ヨガが初めての方でもご参加いただけます。

- 【開催日】 毎月第1・第3木曜日 10時～11時
 【場 所】 多目的ホール
 【対 象】 地域にお住まいの男性
 【募集人数】 3名
 【参加費】 400円（1回）
 【講 師】 夏神由美子先生
 RYT200ヨガインストラクター
 ピラティスインストラクター
 【持ち物】 ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物
 バスタオル1枚、動きやすい服装
 ※ヨガマットお持ちでない方はご相談ください
 【申込み】 お電話にてお申込みください

～親子の絆を深める～ ベビーマッサージ

- 【開催日】 令和3年2月6日（土）
 10時30分～11時30分
 【場 所】 多目的ホール
 【対 象】 0歳児～1歳児までの親子 【定 員】 8組
 【参加費】 1組100円（マッサージオイル込み）
 【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】 大き目のバスタオル2枚
 おねしょシート又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）
 その他オムツなど各自必要なもの
 【申込み】 12月14日（月）～2月5日（金）まで

親子のひろば ひまわり

お子様と気軽にのびのび遊べる場、ママやパパの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】 毎週金曜日
 9時30分～11時30分
 【場 所】 多目的ホール（18日のみ1階で開催）
 【対 象】 未就園児の親子
 【参加費】 無料
 【申込み】 前日までにお電話でお申込みください
 当日も空きがあればご利用できます
 お気軽にお問い合わせください！

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間
 申込制で利用人数を制限させていただきます

- ① 9時30分～10時15分
 ② 10時30分～11時15分入れ替え制になります

フリースペースあおぞら

子どもの居場所支援として、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】 毎月第1・第3月曜日 第2・第4木曜日
 15時30分～20時30分
 【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

下記時間は、学習支援（数学）のボランティアさんがいます
 学習支援が出来ますのでぜひお気軽にご利用ください
 ① 16時30分～17時30分まで（第1、第3月曜日）
 ② 17時30分～18時30分まで（毎回）

※ボランティアさんは、現役の高校教師と
 定年退職された元高校教師の方がされています

タオルのご寄付ありがとうございました

地域の皆様のご協力により、たくさんのタオルのご寄付をいただきました。心より御礼申し上げます。
 ご協力によりたくさんのタオルが集まりましたので、タオルの寄付の受付を一旦終了させていただきます。
 引き続き、雑巾縫いのボランティアは募集をさせていただきますので、ご協力をお願い致します。

地域包括支援センターからのお知らせ

分かりやすい相続について

大切な家族のために考えて見ませんか？

- 【開催日】 令和3年 1月13日（水）
 【時 間】 14:00～15:00
 【場 所】 多目的ホール
 【定 員】 25名
 【参加費】 無料
 【講 師】 横浜銀行 緑園都市支店 支店長
 【申込み】 12/1より電話にて申し込みください

地域包括支援センター職員による

介護保険制度説明会

- 【開催日】 令和3年 1月30日（土）
 【時 間】 10:00～11:00
 【場 所】 多目的ホール
 【定 員】 20名
 【申込み】 電話にて申し込みください

※説明会後個別相談もできます！（11:00～）

「岡津地域ケアプラザ」協力医による

医療相談会

- 【開催日】 毎月第1金曜日・第3月曜日 14時
 【内 容】 湘南泉病院 池島先生による
 医療相談会 *診察ではありません
 ケアマネジャーさんの相談もOK
 ※12月は4日と21日に開催します。

地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため
 事前にお電話にてご予約をお願いいたします。
 また来所された際には、検温と手指消毒にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします

GoGo健康講座

（高齢者の栄養改善）

～新しい食生活発見 これ頂き！～

- 【開催日】 12月10日（木）10時～11時半
 【場 所】 多目的ホール
 【定 員】 15名
 【参加費】 無料
 【講 師】 管理栄養士
 【持ち物】 筆記用具
 【申込み】 お電話にてお申込みください



やってみよう！コグニサイズ

- 【開催日】 令和3年 1月 15日（金）
 14時00分～15時00分
 【講 師】 公益財団法人かながわ健康財団
 健康運動指導士
 【定 員】 20名
 【場 所】 多目的ホール
 【持ち物】 上履き、タオル、飲み物
 【申込み】 お電話にて申込みください

感染対策についてのお知らせ

来所された際には、マスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください

介護者のつどい

- 奇数月（隔月）第3月曜日 14時～15時
 【次回開催日】 令和3年 1月18日（月）