

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館日	2 休館日
3 休館日	4 それいゆ 13:00~14:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	5 くつろぎ 10:00~11:30	6	7 ダンディヨガ 10:00~11:00	8 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~	9
10	11	12 休館日	13 分かりやすい相続について 14:00~15:00	14 フリースペース あおぞら 15:30~20:30	15 GoGo健康講座 ヨガニサイズ 14:00~15:00 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	16
17	18 子育てサロワカバ 10:00~11:30 フリースペース あおぞら 15:30~20:30 介護者のつどい 14:00~15:00 医療相談会14:00~	19 くつろぎ 10:00~11:30	20	21 ダンディヨガ 10:00~11:00	22 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	23
24	25 それいゆ 13:00~14:30	26 いきいき健康クラブ 10:00~11:00 ナイトヨガ 19:00~20:00	27 親子で楽しむ パンピのリトミック ①10:30~11:10 ②11:20~12:00	28 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	29 親子のひろば ひまわり ①9:30~10:15 ②10:30~11:15	30 介護保険制度説明会 10:00~11:00
31	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					

乳幼児救急教室

心肺蘇生法やAEDの使い方について体験していただくほか、誤飲・気道閉塞・火傷など、乳幼児に起こりうる事故やケガについての対処方法について学んでいただきます。

【開催日】

令和3年2月27日（土）

10時30分～11時30分

【場 所】

多目的ホール

【対 象】

乳幼児のいる保護者
子育て支援をされている方

【参加費】

無料

【定 員】

20名（お子さんと一緒に参加できます）

【申込み】

1月15日（金）～2月20日（土）まで
お電話にてお申込みください（先着順）



共生する地域社会を考える

参加無料

不登校・ひきこもり状態にある若者やそのご家族のこと

不登校・ひきこもり状態など困難を抱える若者の状況を
知り横浜市における若者支援の取り組みをお伝えすると
共に、共生する地域社会を一緒に考えます。

【開催日】

令和3年2月14日（土）

10時～11時30分

【場 所】

多目的ホール

【対 象】

横浜市在住の方・支援関係機関の方
若者支援に関心のある方

☆申込み不要 直接ケアプラザへお越しください。
☆当日、会場で個別に相談を行うことができます。
ご希望の方は参加時にお申し出ください。

主催：よこはま西部ユースプラザ



* 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 1月号

第10号 令和2年12月25日発行

わたしたちは地域力のカタマリです

あけましておめでとうございます。
皆さまにはお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
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賜りますようお願い申し上げます。
災害ともいえる感染症コロナ禍が与えた影響は大変大きく、まだまだ感染拡大がとまらず心が痛む思いです。
自粛で明けた「丑年」にコロナ禍の終息を願わずにはおられません。
中川は、幅広い分野の組織、団体が連携し、高い意識を持ち行動力のあるしなやかな活動が育っている地域です。
ボランティアの協力で支え合える関係を作り、安全で安心して暮らせる街づくりをしてきました。しかし
2025年には高齢化、少子化、人口減少の影響を大きく受けざるを得ないことだけは自明のことです。
昨年は地域における福祉・保健活動の拠点となる岡津地域ケアプラザが開所しました。
これまで地域が培ってきたつながりを希薄にしないためにも、活動の見直しを行い、活性化やリモート化に
着手することで、行事やイベントへの細やかな対応ができると考えます。
本年も地域の皆さまが、つながりを大切にし、心を合わせたボランティア活動に、ご参加いただけますよう
お願い申し上げます。

中川連合町内会 会長 小泉 正彦

新年明けまして、おめでとうございます。
昨年は、コロナ禍で大変な年でしたが、皆様方におかれましては、ご家族おそろいで、よいお年を迎えられた
ことと思います。
さて、岡津地域ケアプラザも、開設して1年が経過しました。スタートしてまもなく新型コロナウイルス
の感染拡大で、施設の利用を始め活動の自粛が求められ、開店休業の状態でした。6月からの再開後も
制限が続いており、そのためケアプラザの存在が、地域で希薄になっているのは否めません。
岡津地域ケアプラザは、地域福祉の中心です。コロナ禍にあっても、許される範囲で知恵を出し合い、
地域とケアプラザが協働し、地域福祉を推進していきたいと思ひます。
皆様のご理解とご協力をお願いすると共に、今年もよろしくお願いいたします。

中川地区社会福祉協議会 石田 五十六

明けましておめでとうございます。
今年の干支は丑ですね。中国伝来の十二支は、もともと植物が循環する様子を表しているという事で十二支の
2番目にあたる丑は、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされており、先を急がず目のことを着実に
進めることが将来の成功につながっていくといわれています。
昨年は新型コロナウイルス禍のなか地域の活動拠点であるケアプラザにも大きな影響がありました。また
それぞれの地域でさまざまな活動も休止や中止を余儀なくされ不自由な思いをなされたことと思います。
終息まではまだ耐え忍ぶ年になるかもしれませんが、地道に突き進むことで新たな発展へとつなげる年にして
いきたいです。
これからも岡津地域ケアプラザでは地域の皆さまのお役に立てるよう取り組んでまいります。
本年もよろしくお願い申し上げます。

岡津地域ケアプラザ 所長 高木 みどり



自主事業のご案内

岡津地域ケアプラザ & 泉地域子育て支援拠点すきっぷ共催



離乳食講座

参加無料



離乳食がなかなか進まない… 硬さがわからない…
すきっぷで相談の多い、2回食から3回食への進め方を
中心にお話をさせていただきます。
知っておくと便利な調理方法などの実演があります。

【開催日】 令和3年3月5日（金）10:00～11:30
【場 所】 多目的ホール
【対 象】 6ヶ月～1歳未満の第一子のお子さんのいる方
（託児はありません。お子さんと一緒に参加できます）
【講 師】 栄養士グループ「りぼんの会」
【定 員】 8組（先着順）
【申込み】 2月19日（金）10時～電話受付
泉地域子育て支援拠点すきっぷ
☎045-805-6111

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



☆学習支援を希望される方は事前にお申し出ください
学習支援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

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

*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

～親子の絆を深める～ベビーマッサージ

マッサージオイルを使って、ママの手で全身のマッ
サージを行います。至福のふれあいタイムで、ママ
も赤ちゃんも笑顔でハッピーに！

【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
お電話にてお申込みください（先着順）



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】2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】 毎週金曜日
9時30分～11時30分
【場 所】 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】 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
ので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



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】 電話にて申し込みください
【内 容】 相続対策について、遺産分割から
税金対策について



地域包括支援センター職員による

介護保険制度説明会

土曜日開催！
いざという時に知っておくと助かるかも。
40代、50代の世代にも聞いてほしい！
デイサービスや入所施設の情報もお伝えします。

【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



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

”認知症予防”



やってみよう！コグニサイズ

【開催日】 令和3年 1月 15日（金）
14:00～15:00
【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



介護者のつどい



奇数月（隔月）第3月曜日 14:00～15:00
【次回開催日】 令和3年 1月18日（月）
【ミニ講座】 自宅で簡単にできる
腰痛予防体操！
※どなたでも参加できます！！
【申込み】 お電話にて申込みください

「岡津地域ケアプラザ」協力医による

医療相談会

要予約



【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
※1月は8日、18日に開催します。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

介護等のご相談は地域包括支援センターへ ☎ 812-0801