

日	月	火	水	木	金	土
				1 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	2 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 医療相談会 11:00~	3
4	5 うたごえサロン 10:00~11:00 それいゆ 13:00~14:30	6 くつろぎ 10:00~11:30	7 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	8 心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	9 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	10
11	12 休館日	13 いきいき健幸 クラブ 10:00~11:00	14 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	15 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	16 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	17
18	19 子育てサロンわかば 10:00~11:30	20 くつろぎ 10:00~11:30	21 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 登録団体説明会 10:00~11:00	22 心と身体・ 軸を整えるヨガ 10:00~11:00 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	23 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	24
25	26 それいゆ 13:00~14:30	27 いきいき健幸 クラブ 10:00~11:00	28 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	29 フリースペース あおぞら 15:30~19:45 成年後見講座 14:00~	30 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 緑：地域包括支援センター事業  
橙：生活支援体制整備事業



# 岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 4月号 第13号 令和3年3月26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

## 退任のご挨拶

春の気配もととのい、皆様にはいよいよご健勝のこととお喜び申し上げます。新型コロナウイルス禍のなか生活様式が変わり、お花見も以前のように出来ないところの不便を感じるころです。そのような状況の中で私は3月末で岡津地域ケアプラザを去ることになりました。一昨年の11月22日雨の降る中、大勢の方々にご出席いただきこれから頑張ろうと職員一同一致団結したところ、未曾有のコロナ禍により開館時間や貸室時間も変更になり地域の皆様との関りもほとんど出来ない状態でした。お祭りやサロンなどにお邪魔し、おしゃべりしたかったのですがそれがかなわず残念に思っています。終息の見えない中、気がかりではありますが後任は出羽が就任いたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。本来であれば地域の皆様にお会いしご挨拶申し上げたいところではありますが、現状それも難しく深くお詫び申し上げます。1年4か月と大変短い期間ではありましたが地域の皆様にご協力をいただきましたこと感謝申し上げます。これからもこの中川地区がますます発展されますことを心よりお祈り申し上げます。ありがとうございました。

所長 高木 みどり

## 着任のご挨拶

地域の皆さま、こんにちは。4月1日から岡津地域ケアプラザの所長となりました出羽美香と申します。地域の方のいきいきとした暮らしをサポートできる職員と共に頑張りたいです。新型コロナウイルスについては今後も油断ができず、気の抜けない日々が続くと思いますが、新しい生活様式に合わせた活動を推進していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

所長 出羽 美香

## ふれあいこどもまつり

参加無料

5月30日(日) 10時~12時

協力 中川連合町内会  
中川地区社会福祉協議会

場所 岡津地域ケアプラザ

ワークショップ  
オリジナルの  
缶バッジを作ろう!  
焼き菓子・手作りの  
自主製品の販売

お楽しみ  
マジックショー

こども縁日  
わなげ  
ヨーヨーつり  
おかしつり  
金魚すくい(おもちゃ)  
など

\*内容が変更になる場合があります

ママの  
健康チェック  
コーナー  
血管年齢測定  
骨密度測定

野菜つり  
泉区ヘルスマイト  
おすすめ  
健康メニューの  
紹介

ふれあい  
スタンプラリー  
各コーナーをまわり、  
スタンプをあつめると  
プレゼントがもらえます

詳細については次号  
ケアプラザ通信と  
ケアプラザ屋外掲示板で  
お知らせします!

入場には整理券が必要になります  
新型コロナウイルス感染拡大防止の為に完全入替制で実施します(1回40分制)

整理券配布期間: 4月30日(金)~5月23日(日) 9:00~17:00

配布場所: 岡津地域ケアプラザ 受付窓口

\*整理券は配布数に達した時点で、配布終了となります。

整理券の時間  
①10:00~10:40  
②10:45~11:25  
③11:30~12:10

## 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?

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、  
たまった「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。

## 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

【開催日】5月17日(月) 13時30分~15時

【対象】65歳以上の介護保険証をお持ちの方

【場所】多目的ホール

【参加費】無料

【持ち物】介護保険証、筆記用具

【申込み】5月3日(月)までにケアプラザへ  
お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)



# 自主事業のご案内

\*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

4月より開催日が変更になります 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 15時30分～19時45分  
\*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  
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

\*Wi-Fiが使用出来るようになりました!(当日申請必要)

子育てサロンわかば 4月からヨガ再開します

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

## ダンディヨガ

参加者募集!

体の堅い方、ヨガ初心者の方でも参加できます  
定年退職後の仲間づくりにも、ぜひ!

【開催日】 毎月第1・第3木曜日(月2回)  
10:00～11:00

【場所】 多目的ホール

【対象】 地域にお住いの男性

【募集人数】 5名

【参加費】 1ヶ月 1000円(3ヶ月分前払い)

【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



## うたごえサロン

4月より開催日が変更になります

懐かしい歌をピアノの伴奏に合わせて合唱

【開催日】 毎月第1月曜日 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20日～先着順

お電話にてお申込みください



## 親子のひろば ひまわり

4月より時間が変更になります

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～14時00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

※ 利用時間 最長2時間

※ 12時00分～12時30分は消毒の時間になります

4月より、ケアプラザの自主事業から自主活動  
グループ(サークル)として活動します。  
一緒に活動する仲間を大募集しています!

## ナイトヨガ

夜の空いた時間に、お仕事帰りに  
一緒にヨガをしませんか?

【開催日】 毎月第2・第4火曜日(月2回)  
19:00～20:00

【場所】 多目的ホール

【対象】 地域にお住いの方

【募集人数】 5名

【参加費】 1ヶ月 1000円

【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



# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 「成年後見制度入門講座」

弁護士の先生が成年後見制度について  
分かりやすく説明します!  
参加しやすい祝日開催!  
どなたでも参加いただけます



【開催日】 令和3年4月29日(木)・祝日

【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】 法テラス神奈川 副所長  
弁護士 大島 正寿先生

【申込み】 お電話にて申込みください

## 「誰でも書ける エンディングノート」

エンディングノートって何を書けばいいの?  
気を付けなければいけない点は?  
そんな疑問にお答えします。

【開催日】 令和3年5月22日(土)

【時間】 14:00～15:30

【場所】 多目的ホール

【定員】 25名

【参加費】 無料

【講師】 行政書士 宇田川 亨先生

【申込み】 お電話にて申込みください



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

## 介護予防事業

お役立ち冊子差し上げます!



新型コロナウイルス  
感染予防を続けながら  
健康生活も!!



事務所へお声かけ下さい  
担当 保健師 河原

「岡津地域ケアプラザ」協力医による

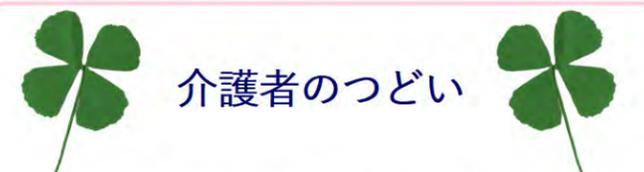
## 医療相談会

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  
※4月は2日に開催します



## 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 5月17日(月)

【ミニ講座】 協力医のお話し

【申込み】 お電話にて申込みください

※どなたでも参加できます!!