

1 1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 うたごえサロン 10:30~11:30 それいゆ 13:00~14:30	2 くつろぎ 10:00~11:30	3	4 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	5 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 医療相談会 14:00~15:00	6
7	8 休館日	9 いきいき健幸クラブ 10:00~11:00	10 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 コグニサイズ講習会 13:30~15:00	11 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	12 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	13
14	15 子育てサロン わかば 10:00~11:30	16 くつろぎ 10:00~11:30 地域を支える ICT活用講座 ①13:00~14:30 ②15:30~17:00	17 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 お菓子教室 CLOVER 13:30~15:30	18 フリースペース あおぞら 15:30~19:45	19 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	20
21 ダンディキッチン 10:00~12:30	22 それいゆ 13:00~14:30 認知症サポーター 養成講座 14:00~15:00	23 いきいき健幸クラブ 10:00~11:00	24 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 GoGo健康長寿講座 栄養講座 13:30~15:00	25 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	26 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	27 介護保険説明会 &個別相談会 10:00~11:00
28	29	30				

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

青：区役所との共催事業

緑：地域包括支援センター事業

水色：地域活動交流・生活支援体制整備・

地域包括支援センター共催事業



ケアプラザ祭りで活動発表の動画に出演する団体さん募集します！

令和4年2月27日に開催するケアプラザ祭りで地域で活動されている団体の活動紹介の動画を上映します。対象は新型コロナウイルスで発表が制限された団体で、1グループ10分程度の動画とし、動画の撮影はケアプラザに在所していただくことを想定しています。

出演を希望する団体さんは、11月30日までに電話にてお申込みください。

応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

担当：三田、白井、本間



* 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 *貸館予約がある場合は21時まで

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 11月号

第20号 令和3年10月22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 出羽 美香

パパとキッズのなかよしクッキング

親子で楽しく学べる食育講座と
栄養満点のパエリアを作ります！

【開催日】 12月5日（日）10時30分～12時

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 就園児とパパ

【定 員】 8組

【参加費】 1組300円

【講 師】 出羽 美香

(ケアプラザ所長・管理栄養士)

【持ち物】 エプロン、三角巾、手拭き用タオル

室内履き、水分補給できるもの

* マスク着用をお願いします

【申込み】 11月28日（日）

までに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



冬休み子ども教室

みんなの書初めの宿題を応援します

【開催日】 12月26日（日）

①9時～10時15分

②10時45分～12時

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 小学生・中学生

【定 員】 各10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

宿題・練習用の半紙・新聞紙4～5枚

【申込み】 12月5日（日）～（先着順）

電話にてお申込みください

※忘れずにお手本をもってきてください！



西が岡小学校地域防災拠点での取組みのご紹介

～避難所ヘルプカード～

西が岡小学校地域防災拠点をモデル実施として、『避難所ヘルプカード』の取組みがスタートします。障害のある方の中には、見た目ではわかりにくい障害（知的障害や発達障害、精神障害、内部障害等）があり、障害によりコミュニケーションが難しい方や、自分の気持ちを伝えることが難しい方がいます。そのため、障害のある方が、災害が起こった時に、避難所の人に対して、自分に障害があることや、支援や配慮が必要であることを伝えるコミュニケーションお助けツールとして避難所ヘルプカードを作成しました。『避難所ヘルプカード』の取組みをきっかけに、地域の中での障害理解や、障害のある方にも地域防災拠点の訓練に参加していただけるよう、取組みを推進していきます。

【対 象】 西が岡小学校地域防災拠点エリアに在住の障害児者の方で
障害者手帳をお持ちの方
障害福祉サービスを受けている方
自立支援医療を受けている方

【配付方法】 岡津地域ケアプラザにて11月1日（月）～希望者へ配付
ケアプラザまで取りに来られない方はお電話またはメールにてご連絡ください

【問い合わせ先】 岡津地域ケアプラザ 地域活動交流コーディネーター 岡

避難所ヘルプカード

このカードを提示した人は、
災害時に支援が必要です。
障害等への支援と配慮を
お願いします。



作成：横浜市岡津地域ケアプラザ
協力：西が岡小学校地域防災拠点管理運営委員会

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

地域包括支援センターからのお知らせ

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



- 【開催日】12月11日（土）
10時30分～11時30分
- 【場 所】多目的ホール
- 【対 象】0歳～1歳までの親子 パパの参加也大歓迎！
- 【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）
おねしょシーツ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
*ママはマスク着用をお願いします
- 【申込み】11月11日（木）～12月10日（金）までに
電話にてお申込みください（先着順）



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】毎月第1月曜日
10時30分～11時30分
- 【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
電話にてお申込みください

※11月より時間が10時30分スタートに
変更になります。



「認知症」を知る！

認知症がわかる基礎講座です。
知っておくとこれからの生活に役立つ！



- 【日 時】11月22日（月）
14時～15時
- 【場 所】地域ケアルーム他
- 【講 師】協力医 湘南泉病院 池島先生
- 【定 員】20名
- 【申込み】電話にて申込みください

医療相談会 要予約

「岡津地域ケアプラザ」協力医による

- 【開催日】11月は5日になります。
- 【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

介護保険制度説明会 & 個別相談会

- 【日 時】11月27日（土）10時～11時
- 【場 所】多目的ホール
- 【定 員】15名
- 【申込み】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

R3年度 介護予防事業

「GOGO健康長寿 秋の栄養講座」

～大人の食育～
私の食事・傾向と対策！！



- 【日 時】10月26日（火）13時30分～15時
11月24日（水）13時30分～15時
- 【場 所】多目的ホール
- 【講 師】管理栄養士 秋山芳子氏
- 【定 員】15名
- 【申込み】電話にてお申し込みください

「GOGO健康長寿 コグニサイズ講習会」

コグニサイズとは脳と身体の機能を
向上させることが期待される運動です。

- 【日 時】11月10日（水）13時30分～15時
- 【場 所】多目的ホール
- 【講 師】公益財団法人かながわ健康財団
健康運動指導士 茂木潤一氏
- 【持ち物】上履き（運動靴）、飲み物、タオル
- 【定 員】20名
- 【申込み】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～14時
- 【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】前日までに電話にてお申込みください
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～12時30分は消毒の時間になります

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45分 フリースペース
10時45分～11時30分 ママのヨガ
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
- 【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】前日までに電話にてお申込みください



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 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が使用できます。（当日申請必要）

介護等のご相談は地域包括支援センターへ ☎ 812-0801

居宅介護支援

介護保険のサービスに通所介護というサービスがあります。通所介護は「デイサービス」と呼ばれる
こともあり、様々な方が利用しているニーズの高いサービスです。
各事業所により、プログラムの内容や特徴、雰囲気、年齢層、男女比など様々です。
入浴や食事を行うことが出来ます。
その方にあった事業所を見つけるのは簡単なことではないですが、一緒に相談しながら事業所を
見つけるお手伝いをいたします。
何か不明点があればケアマネージャーまでご相談ください。



お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685