

日	月	火	水	木	金	土	
						1 休館日	
2 休館日	3 休館日	4 くつろぎ 10:00~11:30	5 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	6 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	7 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	8	
9	10	11 休館日	12 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30 はつらつ 健康倶楽部 13:30~15:00	13 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	14 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	15	
16 ダンディキッチン 10:00~12:30	17 子育てサロン わかば 10:00~11:30 介護者のつどい 14:00~15:00	18 くつろぎ 10:00~11:30	19 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	20 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	21 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00 医療相談会 14:00~15:00	22	
23	24 それいゆ 13:00~14:30	25 いきいき健幸クラブ 10:00~11:00	26 子育て支援者の 子育て相談 10:00~11:30	27 オーラルフレイル講演会 13:30~15:00 フリースペース あおぞら 15:30~20:00	28 親子のひろば ひまわり 9:30~14:00	29 パラアスリート講演会 10:00~11:30 会場：西が岡小学校	
30	31	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22号 令和3年12月24日発行

新年のご挨拶

「認知症の方や家族にあたたかい町に」

あけましておめでとうございます。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賜りますようお願い申し上げます。新たなウイルス感染拡大が懸念されるところで心が痛み思いますが、コロナ禍の終息を願わずにはおられません。さて本会は18の自治会町内会、地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会、シニアクラブ連合会をはじめ16の地域の団体、5つの学校、PTA、岡津ケアプラザが参加する地域コミュニティです。地域を支え、地域課題の解決、ニッポンの課題に取り組む気概のある地域でもあります。高齢化、少子化、人口減少を課題としながらも『経営委員会』で長い時間をかけて認知症の予防に「予防講座」を開催して研修会や勉強会を行い、地域力を結集する認知症サポート連絡会で「地域活動」として取り組んできました。日常生活での困りごとの助力や、顔なじみをつくる活動を進め、認知症の方や家族とふれあい、認知症にやさしい街づくり、「腸内環境が予防に大切」として①食養生と②食養生と腸内細菌との関係を学び、サポータースキルアップ講座で「認知症の方に会った時の対応とポイント」を学んで認知症の方と交流をしています。認知症対応のグループホームや施設も数多くあり、自分が認知症にならない予防法も学んできました。今年も感染症の終息をみながら地域が培ってきたつながりを希薄にしないように新たな活動の取り組みに着手し、認知症のサポート連絡会の活動を進めていきたいと思っています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

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。コロナ禍は続いています。今年は昨年に比べ感染者数も減少し、いくらかホットした新年を迎えられた事と思います。しかし、油断はできません。今年もコロナとの付き合いは続くでしょう。感染症の基本的予防対策を心掛け、「うつらない！ うつさない！」で頑張りましょう。さて、岡津地域ケアプラザも、3年目を迎えました。スタートからコロナ禍で活動を自粛せざるを得なかった初年度でしたが、昨年はその状況の中でも安全を考慮し万全の対策の下、イベントも開催して頂きました。そうした努力が、地域でもその存在が認知されてきたと感じています。ご存じとは思いますが、各ケアプラザはその地域における福祉の拠点です。今年も岡津地域ケアプラザと連携し、中川地区の福祉の向上に寄与できたらと考えています。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

新年あけましておめでとうございます。今年の干支は寅ですね。大きな身体と鋭い牙からは、勇敢さや力強さを感じます。「寅」の漢字の由来としては、「引く」や「伸ばす」などと同じニュアンスです。草木が伸びていく様を表した漢字とされています。天に向かってたくましく伸びていく草木の姿は、まさしく気高い虎そのものですね。緊急事態宣言は解除されましたが、油断することなく感染防止対策に努め、地域の皆様が健康で、笑顔で過ごせるよう取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

岡津地域ケアプラザ 所長 出羽 美香



ツイッターを始めました！

岡津地域ケアプラザのツイッターを開設しました。これから事業やイベント等の情報発信をしていきます。令和4年1月29日（土）に行われるパラアスリート講演会についてもツイートしています。是非フォローをお願いします！

こちらのQRコードよりご利用頂けます



@Okatsu_CP

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18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)

参加無料
事前申込制

パラアスリート講演会 パラリンピアンに会いに行こう

講演選手

東京2020
パラリンピック
競泳 日向 楓 選手
横浜市出身 16歳
50メートル
バタフライ7位入賞
(運動機能障害S5)



【開催日】令和4年1月29日（土）10時～11時30分
【会場】横浜市立西が岡小学校体育館
【対象】地域にお住まいの方 【募集人数】200名
【申込方法】右記のQRコードをスマートフォン等のカメラで読み取りアクセスし、事前申込をお願いします。（電話申込みも可）

*自治会の掲示板チラシでは「体育館の床に座っていただきます」とご案内しておりましたが、椅子の席をご用意できるようになりました。

*ご来場の際はマスク着用の上、靴袋と上履きをご持参ください。会場は換気をしますので、寒さ対策をお願いします。
*駐車場の用意はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

【主催・お問合せ先】岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

【協力】中川地区社会福祉協議会 横浜市立西が岡小学校

お申込みフォームはこちら →



新型コロナウイルスの感染拡大防止策を講じて実施します。感染拡大状況によっては開催方法が変更になる場合があります。

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎ 812-0685

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】令和4年2月19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 パパの参加も大歓迎!

【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
*ママはマスク着用をお願いします

【申込み】令和4年2月18日(金)までに
電話にてお申込みください(先着順)

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いただけますので
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

男性の料理教室 ダンディキッチン

【開催日】毎月第3日曜日 10時～12時30分

【場所】調理室、多目的ホール

【対象】地域にお住いの男性

【参加費】1200円(1回)

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き用タオル、室内履き

【申込み】電話にてお申込みください

若干名募集!

お菓子教室Clover

【開催日】毎月第3水曜日 13時30分～15時30分

【場所】調理室、多目的ホール

【対象】地域にお住いの方

【参加費】1500円(1回)

【持ち物】エプロン、三角巾、手拭き用タオル、室内履き

【申込み】電話にてお申込みください

若干名募集!

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 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

R3年度 介護予防事業

「GOGO健康長寿講座」 オーラルフレイル講演会

お口の健康対策してますか?

【日時】令和4年1月27日(木)
13時30分～15時

【講師】本間歯科医院 院長 本間 雅之氏

【場所】多目的ホール

【定員】25名

【申込み】電話にてお申込みください

介護者のつどい

少人数で開催しています。
どなたでも参加できますので
お気軽にお越しください!

奇数月(隔月)第3月曜日 14時～15時

【次回開催日】令和4年1月17日(月)

【ミニ講座】協力医のお話

【申込み】電話にてお申込み下さい

第2回 ケアフラザ祭り

2.27(日)

9:30～12:30

会場 岡津地域ケアフラザ

協力: 中川連合町内会
中川地区社会福祉協議会

整理券 こども縁日

- ◇ 射的
- ◇ わなげ
- ◇ おかしつり

*入替制で実施
1クール40分 各回30名

物販&昔あそびコーナー

- ◇ 焼き芋の販売
- ◇ 里芋販売
- ◇ 昔遊びコーナー

けん玉あそび 竹笛工作

協力: 中川連合町内会
中川地区社会福祉協議会

障害事業所販売

手作りの自主製品の販売
焼き菓子等の販売

- ☆わいわいクラブ
- ☆障害者グループホーム
ファイブ西が岡

整理券 健康チェックコーナー

- ◇ 骨密度測定
- ◇ 血管年齢測

*入替制で実施
協力: 中川地区保健活動推進委員

meet いっずん

泉区のマスコットキャラクター
「いっずん」に会えるよ!

- ① 10:30～
- ② 11:30～

整理券 参加には整理券が必要です

こども縁日120枚 健康チェックコーナー80枚

配布期間: 1/27(木)～2/26(土)
9:00～17:00

配布場所: 岡津地域ケアプラザ 受付窓口
先着順にて配布、配布数に達し次第終了

ケアフラザ祭り前日祭 ～活動発表会～

整理券 2.26(土) 9:30～12:00
観覧には整理券が必要です

会場 岡津地域ケアフラザ

【出場団体】

- ① LaLa Lima (フラダンス)
- ② 頤家中学校 吹奏楽部
- ③ 頤家中学校 茶道部
- ④ フラワーウクレレ (ウクレレ演奏)
- ⑤ ホアピリフラ (フラダンス)
- ⑥ コスモスの会 (大正琴)

発表の順番については1月中旬にケアプラザHP
及び屋外掲示板にてお知らせします

配布枚数: 40枚
配布期間: 1/27(木)～2/25(金)
9:00～17:00

配布場所: 岡津地域ケアプラザ 受付窓口
※先着順にて配布、配布数に達し次第終了
※整理券に余りがある場合のみ当日整理券を
配布します

コロナウイルス感染拡大状況によっては中止となる場合があります。
中止の場合は、ケアプラザ屋外掲示板およびホームページにてお知らせします。
こども縁日と健康チェックコーナーは、整理券をお持ちの方のみご参加いただけます。
それ以外については、当日入場券を配布いたします。混雑状況によっては、お待ちいただく場合があります。
お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685