

9月ケアプラザ活動カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	2
3 ケアプラザ秋祭り 9:30～13:00	4 うたごえサロン 10:30～11:30	5	6 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	7 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	8 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 13:30～14:30	9
10 パパとキッズの なかよしクッキング 10:30～12:30	11 休館日	12	13 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	14 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	15 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	16
17	18	19	20 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	21 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	22 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	23
24	25 認知症サポーター 養成講座 14:00～15:30	26	27 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	28 フリースペース あおぞら 15:30～20:00 ウォーキングセミナー 13:30～14:45	29 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	30

ケアプラザ事業のみ掲載	地域活動交流事業	地域包括支援センター事業
	生活支援体制整備事業	泉区役所・ケアプラザ共催事業

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
 ※第2、第4金曜日は10時30分～絵本の読み聞かせがあります。
 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
 利用人数 最大12組（第3金曜日のみ8組）
 申込み 不要
 第2、第4金曜日は10時～11時の間、民生委員さんがお子さんの見守り、お母さんの話相手として入ります。

9月の水遊びの予定

9月1日・8日は2階テラスで水遊びが出来ます。
 （雨天は中止。通常のひまわりになります。）
 バスタオル・帽子・サンダル等必要なものをご持参ください。

協力 中川地区社会福祉協議会 子育て応援キャラバン隊

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9時
 ※自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
 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）

こちらのQRコードよりご利用頂けます。



社会福祉法人 誠幸会
 @Okatsu_CP

お申込み・お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

岡津地域ケアプラザ 令和5年8月25日発行

ケアプラザ通信 9月号 No.42



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 045-812-0685 FAX 045-812-0802
 ✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
 HP https://i-seikoukai.or.jp/
 発行責任者 所長 出羽美香

スマホお助け相談室

スマートフォンの困りごとを、気軽にご相談いただける場です。

開催日 毎月第4土曜日 ①15時30分～16時15分
 ②16時15分～17時
 2部制

場 所 ボランティアルーム・地域ケアルーム

参加費 無料

定 員 各回3名（先着順）

対 象 地域にお住まいの高齢者

持ち物 ご自分のスマートフォン、水分補給出来るもの

申込み 前日までに電話またはQRコードにてお申込みください。

※9月の「スマホお助け相談室」は祝日のためお休みです。

例えばこんなことを聞けます！

- ・メールの使い方
- ・QRコードの読み込み方法
- ・電子マネーの設定の仕方



スマホお助け相談室
 申込みQRコード

・スマホお助け相談室・ ボランティア募集

高齢者の方にスマホの使い方を教えて下さる方を募集しています。



ボランティア申込み
 QRコード

開催日 毎月第4土曜日 15時30分～17時
 場 所 ボランティアルーム・地域ケアルーム
 対 象 中学生以上の方
 基本的なスマートフォンの使い方が分かる方ならどなたでも大丈夫です。
 申込み QRコードにてお申込みください。
 活動内容 『スマホお助け相談室』にて高齢者の方に個別にスマホの使い方を教えていただきます。
 （メールの使い方、QRコード読み取り方、SNSの使い方など）
 ※学生ボランティアの方は、ボランティア活動証明書を発行します。

福祉避難所について

岡津地域ケアプラザは、区役所と協定を締結しており、災害時には福祉避難所を開設します

福祉避難所とは？

災害が発生した時に、自宅や地域防災拠点などでの避難生活が困難な要援護者のための避難場所です。
 対象となる方だけが地域防災拠点などから二次的に避難する場所なので、直接避難は出来ません。

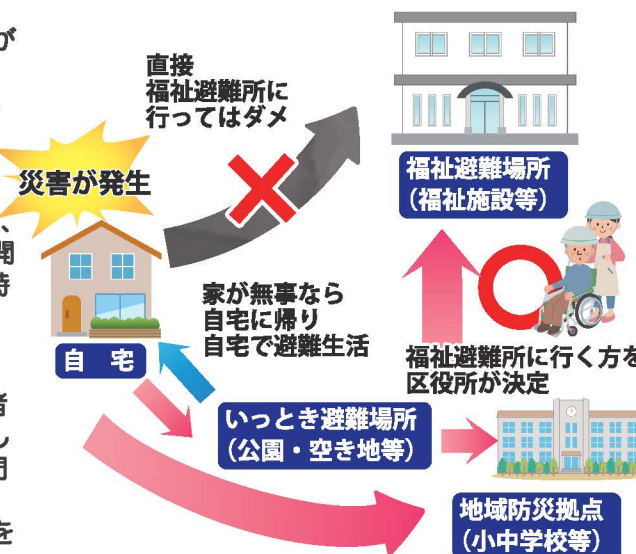
いつ開設され、だれが避難できるの？

福祉避難所は災害発生直後から必ず開設されるものではなく、安全が確認出来て運営準備が整った施設から、順次区役所が開設を要請します。高齢者、障害児・者、妊婦、乳幼児などのうち特別な配慮を必要とする方が対象です。

福祉避難所の受け入れ基準は？誰がどうやって決めるの？

福祉避難所となる施設には限りがある為、対象となる要援護者全員を一度に受け入れる事は困難です。地域防災拠点に避難している方の中からより支援の必要性が高い人を、区役所の専門職（保健師）などが判断します。
 専門職の判断をもとに、誰をどの福祉避難所で受け入れるかを区役所が決定します。

※自己判断で福祉避難所へ行っても避難出来ません。
 倒壊などにより自宅で生活できない時は、まずは地域防災拠点へ。



お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685

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(ババも参加出来ます) 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 ヨガ

リンパマッサージやお家でも簡単に出来るセルフメンテナンスも取り入れながら無理なく自分自身の身体に聞きながらヨガを行います！

講 師 優子先生(全米アライアンス RYT 終了)
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。

申込み 前日までに電話または QR コードにてお申込みください。

※9月の子育てサロンわかばは祝日のためお休みです。

申込み QR コード



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※マスク着用にご協力ください。
定 員 50名 毎月の申込制になります
申込み 前月20日～先着順

①受付票を記入して持参
20日の10時30分～
窓口にて受付

②QRコードでの申込み
20日の10時30分～
QRコードにて受付

③電話での申込み
20日の14時～
電話にて受付



申込み QR コード

フリースペース あおぞら

中高生の自習スペースとしてもご利用できます。
ケアプラザのお部屋を開放しています。ぜひご利用ください！

開催日 毎週木曜日 15時30分～20時
※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 どなたでも(小学生以上)

★小学生は原則17時まで、それ以降利用する場合は、事前にご連絡ください。

参加費無料、事前申込み不要、時間内出入り自由

★学習支援を希望される方は事前にお申し出ください。※Wi-Fi が使用できます。(当日申請必要)



例えばフリースペースでこんなことができます！

・宿題・勉強・読書・手芸・お絵かき
・インターネット・何もせずぼんやりと
※ケアプラザでは貸出しがありません。
必要な物は各自お持ちください。

みんな集まれ 公園あそび

申込み不要 参加無料 出入り自由

子育てを応援している地域のひとと楽しく公園遊びをしませんか？

開催日 10月19日(木) 10時～11時30分

内 容 砂場あそび、紙芝居、しゃぼん玉あそび

持ち物 飲み物、帽子、着替えなど必要なもの

お砂場セット(あれば)

汚れてもいい服でご参加ください。

※体調不良の場合は、参加を見合わせてください。

場 所 岡津公園(住所: 泉区岡津町 2706)

問い合わせ先

岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

※雨天中止のお知らせは岡津地域ケアプラザの Twitter からご確認ください。



主催 中川地区社会福祉協議会
子育て応援キャラバン隊
協力 中川地区支援チーム
(岡津地域ケアプラザ・泉区社会福祉協議会・
泉区福祉保健センター)

中川地区第4期地域福祉保健計画『子育て支援体制づくりの構築』の取り組みとして実施しています。

一緒に活動する仲間大募集

ダンディキッチン

料理初心者の方が集まって、楽しく料理をすることをモットーに活動しています。

基本的な家庭料理を中心に、自宅でも作れる料理をみんなで楽しく作ります。これから料理にチャレンジしてみたいと思っている方、同世代の男性と交流したいと思っている方、一緒に活動しませんか？



活動日 毎月第3日曜日 10時00分～13時
場 所 調理室
対象者 地域にお住いの男性 料理初心者大歓迎
参加費 食材費のみ
持ち物 エプロン 三角巾 手拭きタオル
申込み ケアプラザへお申込みください

お問い合わせ・申込み

岡津地域ケアプラザ 地域活動交流 812-0685

okatsu.chiiki@i-seikoukai.or.jp

地域包括支援センターからのお知らせ



オカーバックスカフェ OKA-BUCKSCAFE 認知症カフェ

認知症の方やその家族、地域住民、医療や福祉の専門職など誰でも気軽に集まれる場所として定期開催しています。

偶数月(隔月)第2土曜日14時～15時30分

参加費 100円

開催日 10月14日(土)

場 所 多目的ホール

12月9日(土)、令和6年2月10日(土)



医療相談会

無料 要予約

『岡津地域ケアプラザ』協力医による

一個別相談

開催日 9月8日(金) 13時30分～

内 容 湘南泉病院の池島先生による健康相談

※診察ではありません

ケアマネジャーさんの相談も OK



R5年度 介護予防事業

姿勢改善・ウォーキングセミナー

美しい姿勢で素敵に歩きませんか？

開催日 9月28日(木) 13時30分～14時45分

場 所 多目的ホール

内 容 ひざや腰など、からだへの負担のすくないウォーキングを学びます。

講 師 ウォーキングインストラクター 斉藤 友子先生

持ち物 上履き、タオル、飲み物

定 員 20名(対象者: 概ね65歳以上)

申込み 電話にてお申込みください。



認知症サポーター養成講座 介護者のつどい

認知症の方でも暮らしやすい地域にする為に一緒に認知症について勉強しませんか？

開催日 9月25日(月) 14時～15時30分

定 員 20名

場 所 地域ケアルーム・ボランティアルーム

申込み 電話にて申込みください。

内 容 認知症について、病気や対応について学びます。

※池島先生より「認知症の疾患について」の講話があります。※9月の介護者のつどいは、オープン講座として認知症の講座をします。



地域包括支援センターへのご相談は、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。

予約なしでの来所の場合、対応できる職員がいない場合がございます。

その際には後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。



居宅介護支援事業 ～在宅での過ごし方 胃ろうについて～

在宅生活における介護をする中で、食事が摂れなくなってきた方を介護する例として、胃ろう造設という選択肢があります。

(※胃ろう: ロから食事が摂れない方、飲み込む力が無い人のために、直接胃に栄養を入れる方法)

在宅で過ごされる場合、管理しなければならない器具や介護工程が多いこともあり、訪問診療・訪問看護・ヘルパー・デイサービスの看護師等の医療介護の事業所間と連携して、支えていきます。

栄養を摂るという毎日欠かさず行う介護で介護者の方に疲労がみられる場合もあります。

そんな時は胃ろう対応できるショートステイを短期間利用することもできます。

在宅生活のお困りごとの解決の第一歩をケアマネジャーがお手伝いいたします。



気軽に
ご相談ください。

お問い合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685