

10月ケアプラザ活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 うたごえサロン 10:30～11:30	3	4 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	5 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	6 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	7
8	9	10 休館日	11 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	12 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	13 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 14:00～15:00	14 オカーボックスカフェ 14:00～15:30
15	16 子育てサロンわかば 10:00～11:30	17	18 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	19 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	20 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	21
22	23	24	25 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	26 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	27 ほっとカフェ ひまわり 10:30～11:30	28 スマホお助け 相談室 15:30～17:00
29	30	31				

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

福祉保健に関する身近な相談窓口です！

高齢者だけでなく子育てや障害児・者、生活困窮、ひきこもり等の福祉保健に関する相談も総合的にお受けし、必要なサービスや関係機関におつなぎします。
また、区役所まで出向がなくても介護保険の申請や更新手続きができます。
お気軽にご相談ください。

＊お電話で事前のご予約をお願いいたします。



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9月22日発行

ケアプラザ通信 10月号No.43

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 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

～ママと赤ちゃんの絆を深める～ 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。

開催日 11月11日(土) 10時30分～11時30分
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
場 所 多目的ホール
対 象 0歳～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)
申込み 11月4日(土)までにQRコードまたは電話にてお申込みください(先着順)



申込み QRコード

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 毎月第1・2・3・5金曜日 9時30分～14時
※第2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。
協力 中川地区社会福祉協議会 子育て応援キャラバン隊
10月から第4金曜日は「ほっとカフェひまわり」を開催するため「親子のひろばひまわり」は開催しません

ほっとカフェ ひまわり

子育て中の親子・家族で気軽に参加できるカフェです。

開催日 10月27日(金) 10時30分～11時30分
場 所 多目的ホール
参加費 50円(飲み物代)
申込み 不要 直接お越しください
10時45分から11時は『とくとくタイム』
子育て中に知って得するミニ講座など、ちょこっと情報をお伝えします!
共催 中川地区社会福祉協議会子育て応援キャラバン隊

地域ケアプラザの施設利用について

地域住民の福祉保健活動の支援、およびこれらの活動の交流のために施設の提供を行っています。

●ケアプラザの部屋を利用するには

まずは団体登録をお願いします。ケアプラザは個人での利用はできません。団体(5名以上)でのご利用をお願いしていますが団体によって利用の仕方が違います。団体区分についてはケアプラザ窓口にお問い合わせください。

●次のいずれかに該当する場合はケアプラザを利用することは出来ません

- 営利につながる活動もしくはこれらに類する行為
・物品の販売や宣伝につながる行為 ・サービスを提供することによって対価を得ることにつながる行為
・講師となる人物が主体となって行う活動は習い事教室化する恐れがあるため利用できません
- 施設運営の弊害となる可能性がある行為
・暴力及び迷惑行為 ・危険を伴う活動 ・施設及び設備の維持に支障を及ぼす行為 ・飲酒及び喫煙

●地域ケアプラザ登録団体 利用区分表

団体区分	予約開始	予約枠数	利用料金
団体Ⅰ 福祉保健活動団体	3ヶ月前の1日	1ヶ月3枠まで	無 料
団体Ⅱ 福祉保健協力団体	2ヶ月前の1日	1ヶ月2枠まで	無 料

●利用時間区分

※夜間利用の申し込みは前月の9日までをお願いします。

区分	月～土	日・祝	注意事項
午 前	9時～12時	9時～12時	利用時間には『準備』から『後片付け・清掃』も含まれます。
午後1	12時～15時	12時～15時	
午後2	15時～18時	15時～17時	
夜 間	18時～20時45分	—	

皆様に公平にご利用いただくために定期的な利用(同じ曜日、時間)はお約束できません。ご了承下さい。

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 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。



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



フリースペース あおぞら

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）

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！



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。

スマホお助け相談室 事前申込制

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
2部制 ②16時15分～17時
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。

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 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。

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。



パパとキッズの なかよしクッキング！

開催日 12月10日（日）10時30分～12時30分
場 所 多目的ホール
対 象 パパと3歳以上のお子さん
定 員 6組 ※きょうだいでの参加も可
参加費 500円/1組
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 10月25日（水）～11月30日（木）
申込み多数の場合は、抽選になります。
QRコードまたはお電話にてお申込みください。



※スパゲッティナポリタンと豆乳の
スープの持ち帰りはできません。

申込み QRコード



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

開催日 10月14日（土）

12月9日（土）、令和6年2月10日（土）

参加費 100円

場 所 多目的ホール



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 個別相談一

開催日 10月13日（金）14時～
次回11月10日（金）

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



介護者のつどい

介護についてお話してみませんか？
少人数で開催しています。



次回開催日 11月20日（月）14時～15時

申込み 電話にてお申込みください。

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 ～ハロウィーンの風物詩～



10月はハロウィーンですね。ハロウィーンといえば…かぼちゃ！
かぼちゃには、からだに必要な栄養素、カロテン・ビタミンのほか、食物繊維が含まれており、
食が進まない時こそおすすめしたい食材です。かぼちゃの煮物など、メニューの中に1品足す
だけでも良いですね。健康を維持するためにも栄養バランスを意識した食事は大切です。

ケアマネジャーの視点からもご利用者様がどのような食生活を送っているかは大切な情報にな
ります。毎日の食事の内容を意識してみたいでしょうか。

在宅生活に困りごとがあれば気軽にケアマネジャーまでご相談ください。

食べることが大好きなケアマネジャーが相談をお待ちしています。

岡津地域ケアプラザで一緒に働きませんか！

生活支援コーディネーター募集 人とお話をすることが好きな方歓迎

仕事内容	高齢者の社会参加を計画 / 支援 困っている人に気づき、支え合えるような地域 づくりを地域の方と一緒に作っていきます。	休日	年間119日＋夏季休暇3日
雇用形態	正社員	応募資格	高卒以上 パソコン操作できる方 要普通自動車免許（AT限定可）
就業時間	①8:00～17:00 ②8:30～17:30 ③9:00～18:00	給与	当法人規定により支給 賞与年2回
		通勤	自転車・バイク・自動車通勤可
		お問い合わせ先	岡津地域ケアプラザ 担当 出羽

お問合わせ 岡津地域ケアプラザ ☎812-0685