

1月 主催事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		年末年始のお休みは 12/29～1/3です。			1 休館日	2 休館日
3 休館日	4	5 ★介護者の輪 13:30～15:30【参加自由】 ★いばしよ 15:30～17:00【参加自由】	6 ★上白根健康教室 13:30～15:00 【予約優先】 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:15 【予約優先】	7	8	9 ★余暇支援体験会 13:00～15:00 【予約制】
10	11	12 ★ふらざ・かふえ・ゆるり 13:00～15:00 【事前問合せ】 ★いばしよ 15:30～17:00【参加自由】	13 ★転ばん体操 10:00～11:30 【予約優先】 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:15 【予約優先】	14	15 ★白根学園「麦の丘」 パン販売 11:30～13:00 【売切れ次第終了】	16 ★お茶のみサロン 13:30～15:00 【予約制】
17 休館日	18	19 ★いばしよ 15:30～17:00【参加自由】	20	21	22	23
24/31	25 ★気軽に近所で ウォーキング講座 10:00～11:30 【予約優先】	26 ★ママのためのヒーリングヨガ 10:00～11:30【予約制】 ★男の栄養講座 13:30～15:00【予約優先】 ★いばしよ 15:30～17:00【参加自由】	27	28	29	30

各事業のお申込み・問合せは…

電話：045-951-3967

★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。
【*ご提供いただいた個人情報は、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】

交通のお知らせ

相鉄線「鶴ヶ峰駅」より
バスで約10分
○バスターミナル6番乗り場から
神奈中バス『今宿ハイツ循環
グリーンヒル上白根』バス停前
○バスターミナル7番乗り場から
【中山駅/西ひかりが丘団地】行き
「辻」バス停下車。徒歩5分。信号す
ぐ左、稲荷神社の坂上り、一つめの
信号すぐ

2020年12月27日発行

発行 横浜市上白根地域ケアプラザ
旭区上白根町112
責任者 所長 村瀬 大亮
電話 045-951-3967
FAX 045-951-3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL <http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane>



2020年12月27日発行

上白根地域ケアプラザ新聞

あさがおつうしん

1

月号

パパとママのための手作り教室 教えて！グランマ

新入園・入学準備の季節がやってきました！

今年も、上白根地域ケアプラザで活動している『手作りボランティア』さんが入園・入学に備えたグッズ作りをお手伝いします。くつ袋やお布団カバー、レッスンバッグ等、世界に一つの手作りグッズを一緒に作りませんか？

もちろん作り方の相談だけでもOKです。制作に必要な布、材料はご持参ください。どうぞお気軽にお申し込みください。

開催日時

令和3年2月 3日(水) 13:00～16:00

令和3年2月 10日(水) 13:00～16:00

令和3年2月 17日(水) 13:00～16:00

会場 上白根地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

参加費 無料

申込 電話またはケアプラザ窓口、メールにてお申込みください。(令和3年1月末日〆切)
メールの際は、氏名・住所・電話番号・参加希望日をご記入ください。

※ご提供いただいた個人情報は本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者への提供等目的外に使用することはありません。

定員 各回3名ずつ (※保育はありません)

※申込制で先着順となりますが、1回で完成できなかった場合は、次回参加もOKです。



ここからメールで申込できます。

お問合せ・お申込み先

Tel : 045-951-3967 Mail : kamishirane@yokohamashakyo.jp

第35回生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検記

防犯・防災活動委員会研修



「その時、3日間を生き延びる！」

～大地震！その時取るべき行動は～

その時、
3日間を
生き延びる！
～大地震！そのとき、取るべき行動は～

～大地震！そのとき、取るべき行動は～



認定NPO法人かながわ311ネットワーク

認定NPO法人かながわ311
ネットワークのリーフレット

令和2年12月12日（土）に認定NPO法人かながわ311ネットワークの方を講師をお迎えした、連合自治会（実行委員会）の防犯・防災活動委員会の皆さんが行う防災についての研修会に参加しました。認定NPO法人かながわ311ネットワークは東日本大震災をきっかけに防災について啓発活動をされている団体です。

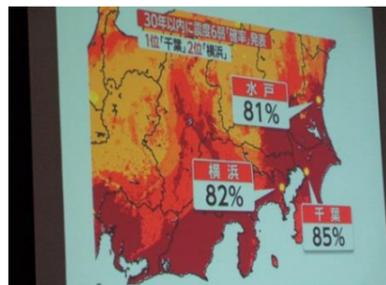
今回は研修の中で話されていたことなどを紹介いたします。

過去の災害から想定される震度6強の地震被害の動画では思わずため息が出る状況でした。寝室で横になっているところへタンスが倒れ、下敷きに。また、キッチンの食器棚や冷蔵庫が倒れ、中の食器がめちゃめちゃに。そして私たちが住む横浜が30年以内に大規模な震災に襲われる確率は、なんと82%というデータが出ていました。

震災が起こると電気やガスなどのライフラインが止まり、真っ暗になる可能性が高いです。床にはたくさんものが散乱してしまい、もしかするとガラスも割れているかもしれません。マンションなどの集合住宅はエレベータが止まったり、水道管が無事でもポンプでくみ上げているので、断水することも考えられます。断水すると調理はもちろんトイレも困ります。



3.11震災当時を思い出しながら話し合っています。



震災が起きた時、先ずはご自分やご家族の安否確認をしましょう。揺れが収まっても数日間は余震の可能性があり。電気が止まっても自宅が倒壊していなければなるべく自宅で避難します。

避難所（地域防災拠点）は自宅が倒壊して住むことができない方などが避難する想定になっています。ご自宅が倒壊する危険性がなければ在宅で避難しましょう。そのためにもお水と食糧を備蓄しておく必要があります。3日間は何とか自力で生き延びる「自助の力」が大切です。

そして自治会としては日ごろから顔の見える関係を作り、安否確認訓練や正しい情報収集や伝達の方法などを決めておきましょう。会長や防災委員の方が不在でも最低限しなければいけないことは自治会役員で共有しておきましょう。震災が起きた時こそ自治会の「共助の力」が必要になります。

研修を終えて…

やっぱり日頃のつながりなんだと感じました。お互い様の関係が、有事の時に助け合えるんですね。今回は役員さん向けの研修でしたが地域住民の一人ひとりが災害に備えて、日頃から顔の見える関係性を築き、向こう三軒両隣がつながることの大切さを学びました。

介護者の輪

介護で悩んでいることがある。
介護の情報を聞ける仲間が欲しい。
話ができる場所が欲しい。

日 時：1月5日(火) 2月2日(火)
いずれも 13:30 ~ 15:30
※毎月第一火曜日（祝日の場合は第二火曜日）開催

場 所：上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム
持ち物：うち履き、くつ袋
参加費：無料
※申込不要です。

養成課程 参加希望者は 視聴必須！！

第5期 横浜市 市民後見人養成課程 説明会

事前
申込

2/5 (金) 9時 ~ 2/20 (土) 17時 まで 動画配信します！

※視聴環境のない方は、会場での動画上映会あり（横浜市健康福祉総合センターにて）

お気軽に
お申込み
ください！

【詳しくはこちらへ】

横浜市社会福祉協議会 横浜生活あんしんセンター
電話：045-201-2009（市民後見担当）
メール：ansin-c@yokohamashakyo.jp

「もの忘れ＆健康相談」ぜひご利用ください！



どなたでも
どうぞ！

ご相談は無料です

【予約制】ケアプラザあてにご連絡ください。

今後の開催日は次のとおりです。お気軽にお越しください。なお、先生のご都合で日程が変更になる場合やケアプラザの利用状況により中止になることもあります。

日時：1月6日(水)・13日(水) 13:30~14:15
医師：橋場 友則 先生（はしば内科クリニック・旭区医師会所属）

2020年は、本当に忘れられない一年になりました。

なかなか会えない日々が続きますが気持ちは離れず、心をついに、2021年を迎えたいと思います。

何かと不便の多い今日ですが、一日も早く平穏な日々が戻りますように。。

