11月 主催事業カレンダー

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

上白根地域ケアプラザ新聞
２０２０年１０月２５日発行

あさがおつうしん 11月号

家族でハッピ～！

楽しい父親育児講座

☆ママも一緒に参加 OK です☆

1回目

日　時　：12 月 13 日(日)　10:30～12:00
対　象　：未就園児・幼児
内　容　：パパならではの体を使ったダイナミックな遊び方。
パパ同士の情報交換会など…
持 ち 物　：バンダナまたは大きめのハンカチ

2回目

日　時　：12 月 19 日(土)　10:30～12:00
対　象　：未就園児・幼児
内　容　：パパが読むとおもしろい！
子どもにウケる絵本の紹介。絵本を使ったコミュニケーション方法
パパ同士の情報交換会など…
持 ち 物　：絵本
※お気に入りの本などあれば…なくても OK

参加費無料！
どちらの講座も
定員先着 5 組

参加者の声

自分では選ばない
楽しい絵本が知ることができた。
買ってみようと思う。

パパ同士の話が
できて楽しかった！

講師：NPO 法人　全日本育児普及協会
認定講師　山本　博之 氏
開催場所：上白根地域ケアプラザ

お 申 込 み ：11 月 16 日からお電話またはメールで。
メールでのお申込みの際は、参加者全員のお名前・電話番号
お子様の年齢をご記入ください。
Ｔ　Ｅ　Ｌ　：045-951-3967
Ｅ－ｍａｉｌ：kamishirane@yokohamashakyo.jp

こちらからも予約できます→

お気軽にお問合せください。

第４期地域福祉保健計画のパブリックコメントのお願い

誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりのための**「きらっとあさひプラン（旭区地域福祉保健計画）」**、現在、第４期計画（令和３年度～７年度）を作成中です。
このたび、素案（地区別計画を除く）について区民の皆さまからのご意見を募集します！

募集期間　令和２年 11 月 11 日（水）～12 月 15 日（火）（郵送の場合は当日消印有効）

冊子配布・閲覧場所　旭区役所（福祉保健課）・旭区社会福祉協議会・旭区内地域ケアプラザの窓口
及び 旭区役所ホームページ ほか

意見提出方法　次のいずれかの方法にて、募集期間中にお送りください。
・素案冊子に付属の専用はがき
・横浜市電子申請・届出サービス
・ＦＡＸ
・電子メール

※　詳細は、旭区役所ホームページをご確認いただくか、
【問合せ先】までお問い合わせください。

旭区地域福祉保健計画　検索

【問合せ先】旭区役所福祉保健課
TEL 045-954-6143　FAX 045-953-7713

簡単な手話を知ろう！

手話は相手とコミュニケーションをとることができる一つのツールです。
今回はたすけあいハウスにて、少しだけ手話について学ぶ機会を準備することができました。

日　時：２０２０年１２月１３日（日）１０時～１２時
場　所：たすけあいハウス　（横浜市旭区中白根４丁目１２－３）
講　師：神奈川県聴覚障害者連盟
内　容：聴覚障害者についての理解、手話の実技体験（あいさつ、自己紹介等）
参加費：無料
持ち物：各自使用するための手指消毒用アルコール、マスク、飲み物、筆記用具等。
定　員：１０名程度（下記の問合せ先まで予約をお願いします。【予約者優先】当日参加も可能ですが、感染症対策のため、人数制限をさせていただく場合があります。）
参加者：手話に興味がある方、手話を少し勉強してみたい方、手話に関するつながりが欲しい方等、どなたでも大歓迎です。

～問合せ先～ 柳澤智敬 :080-3581-1356 :kurohyou0058@hotmail.com

第 33 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

その① ふれあい昼食会が再開しました！

旬の味覚が満載のお弁当、おいしかったです。

コロナ禍の中、地域活動が徐々に動き始めました。２月から開催を中止していた昼食会も 10 月から新しい生活様式で再開しました。第２ふれあい昼食会は２日間に分けて開催されました。スタッフさんは連日の準備、お疲れ様でした。
今回は秋を感じるお弁当を準備していただきました。お顔を見ながらのお食事はうれしいですね。参加された方たちからは「お久しぶりです、お元気でしたか」と、自然と笑顔がこぼれました。
来月は 11/4（水）と 11/12（木）にあります。次回も２部制になりますので、お間違いのないように。

その② 相鉄バスの自動操縦運転バス出発進行！

令和 2 年 10 月 14 日（水）テレビやタウンニュースでも紹介されていました、『里山ガーデン』と『よこはま動物園ズーラシア』を結ぶ自動運転のバスに乗りました！時速 30 キロの安全走行で、近未来を体験しました。
旭区の魅力がまた一つ増えますね。地域福祉保健計画策定の時期、どんな未来図を描こうか、ワクワクしますね。

「もの忘れ＆健康相談」 ぜひご利用ください！

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：11 月４日（水）・11 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）