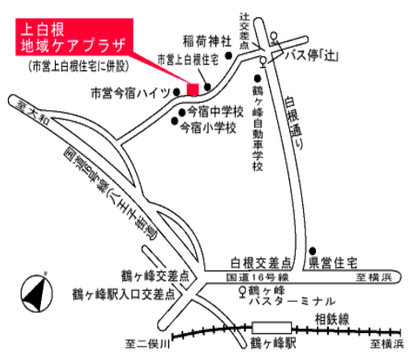
12月 主催事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ★介護者の輪 13:30～15:30【予約制】 ★いばしょ 15:30～17:00 【参加自由】	2 ★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】	3	4	5
6	7	8 ★ぷらざ・かふぇ・ゆるり 13:00～15:00 【事前問合せ】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	9 ★転ばん体操 10:00～11:30 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:15 【予約優先】	10	11	12 ★余暇支援体験会 13：00～15：00 【予約制】
13 ★父親育児支援講座 10:30～12:00 【事前申込制】	14 ★気軽に近所でウォーキング講座 10:00～11:30 【予約優先】	15 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	16	17	18 ★白根学園「麦の丘」パン販売 11:30～13:00 【売切れ次第終了】	19 ★父親育児支援講座 10:30～12:00 【事前申込制】 ★お茶のみサロン 13:30～15:00 【予約制】
20 休館日	21	22 ★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】	23	24	25	26
27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	年末年始のお休みは 12/29～1/3 です。	

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11月29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11月29日発行

あさがおつうしん 12月号

～新任職員紹介～

デイサービス生活相談員
山室　英明（やまむろ　ひであき）

11 月より上白根地域ケアプラザに、デイサービスの生活相談員として配属された山室英明と申します。これから仕事を覚えて１日も早く地域の皆様のお役に立てるように頑張りたいと思います。
よろしくお願いいたします。

男の栄養講座

コロナ禍で料理を始めてみたけれど…思うようにうまくいかない等、悩んでいる方。あなたの作っている普段の料理が、ちょっとした工夫で栄養価がグッと上がるかもしれません。
健康を見直すチャンスです！一緒に栄養について学びませんか？
これから料理を始めたい方も是非ご参加ください。
困りごとや悩みの相談もできます。
お気軽にお申し込みください。

日　　時　：令和３年１月 26 日（火）13：30～15：00
対 象 者　：地域にお住いのおよそ 65 歳以上の男性
定　　員　：20 名（先着順）
申 し 込 み　：定員になり次第締め切ります。

かみしらね文庫に新しい本が追加されました！

読書の秋もあっという間に過ぎてしまいましたが、おうちで過ごす時間がまだまだ増えそうですね。そんな時だからこそ、自宅で読書タイムを楽しみませんか？

小説から文学書、お料理の本やお子様向けの絵本など…。
様々なジャンルの本がございます。
また、紙芝居のご用意もありますので、興味のある方は一声おかけください！
いつでも、お気軽にお立ち寄りください。

第34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

２０２０.11.14　防災フェスタin旭台中央公園

旭北地区連合自治会の主催で旭消防署、水道局の協力のもと行われた防災訓練

重たい物に挟まれた方の救出は車のジャッキを使って助けます

応急給水栓は４日目以降に水道局職員が開けに来ますから、お水は１人９ℓを３日分備蓄しましょう

火災には初期消火が１番大事！

心臓マッサージを始める前に応援者を集めましょう！

災害時は給水可能になると水色ののぼりが立ちます

例年は大勢の方が参加する防災フェスタも今年は感染症対策のため、9時からの各自治会での安否確認訓練の後、自治会から３名までが参加して、防災訓練を行いました。内容は「初期消火」「倒壊救出」「救命救急」「応急給水栓」と大切なことばかりです。
倒壊救出後は圧迫されていたところに血液が流れ込むので必ずお医者さんに診てもらってくださいね。
また、水質検査を装った詐欺には注意しましょう。消火器は火元になりにくい玄関に置くのがベストです。
地域は自分たちの手で守ることが必要で、そのためにも日頃からの顔の見える関係を作りましょう。

～まちぐるみ福祉推進会議 2020.11.7～

旭区では令和３年から令和７年までの５か年を計画期間とした、きらっとあさひプラン第４期旭区地域福祉保健計画を策定中です。「地域で支えあい安心して自分らしく暮らせるまち　旭区をつくろう」の基本理念をもとに誰もが、共に生きるまち、みんなが、声をかけあえるまち、ひとりひとりが、自分らしくいられるまちを目指していきます。そして、身近な地区の課題に対し住民が主体となって策定・推進するのが地区別計画です。

どんな未来図を描いていこうかを推進委員の皆さんと話し合いを重ねています。また、その話し合いの中心になるまちぐるみ推進会議では３部会に分かれて、１部会では「見守りと防災防犯」２部会では「子供」３部会では「環境整備や生活上の困り事を解決する仕組み」をテーマに、具体的な取り組みについて考えています。皆さんのご意見や思いが反映できますよう努めます。

そして、実現に向けて地域住民が自治会や所属する団体、ご近所同士でつながりながら取り組んでいきましょう。

「いばしょ」サポーター募集！

いばしょ（放課後学習支援兼居場所事業）とは、当プラザの多目的ホールで地域の大人と子どもが一緒に宿題や勉強、遊びを通して交流をする事業です。
放課後、やって来る子ども達は小学生が中心です。
いばしょでは、子どもたちと一緒に勉強をしたり、遊んでくださるサポーターさんを募集しています。ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。

同時に、いばしょに参加したい子どもたちも募集中です。
是非一度、ご見学にいらしてください。

活動日：毎週火曜日　15：30～17：30
参加費：無料

「もの忘れ＆健康相談」 ぜひご利用ください！

【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：12月2日（水）・9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）