3月 主催事業カレンダー

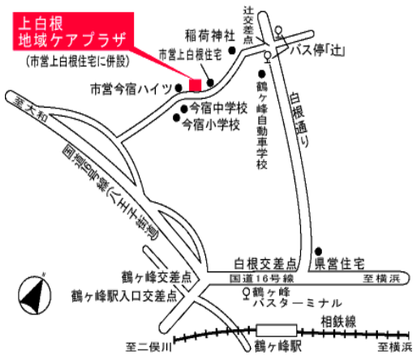
緊急事態宣言が伸びた場合は事業の変更や中止もございます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	3 ★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】	4	5	6
7	8	9 ★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】	10 ★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】	11	12	13
14	15	16 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	17	18	19 ★白根学園「麦の丘」 パン販売 11:30～13:00 【売切れ次第終了】	20 ★お茶のみ サロン 13:30～15:00 【予約制】
21 休館日	22 ★ウォーキング 講座10：30～ 12：00 【先着順】	23 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	24	25	26	27
28	29	30 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	31			

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

2021年2月28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
2021年2月28日発行

あさがおつうしん 3月号

～新任職員紹介～

令和３年２月より**地域包括支援センター社会福祉士**として入職いたしました**齊藤吉孝（さいとうよしたか）**と申します。

少しでも地域の皆様のお役に立てたら嬉しいです。

今後ともよろしくお願いいたします。

ケアプラザからのお知らせ

緊急事態宣言の延長により、引き続き下記の対応にご協力お願い申し上げます。

- マスクの着用と手洗い励行
- 入館時の検温
- 換気の徹底
- 施設利用者把握のための名簿への記入
- 貸室利用については、従来の定員の50%までとなっております。
- 夜間の貸室利用は20時までとなっています。夜間のご予約がない場合は18時に閉館いたしますので、18時以降にリソグラフ・コピー機等をご利用の方は事前にご連絡ください。
- 館内での飲食は原則可能となっておりますが、向かい合って座らずに、飲食中以外の時間はマスク着用となっております。現在、実施予定の事業等、飲食を伴う活動は飲食なしでの内容に変更しています。

当プラザをご利用いただいている皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

館内に Wi-Fi を設置しました！
ご利用についてはお問い合わせください。
Wi-Fi

～かみしらね文庫からのお知らせ～

旭区地域振興課の、絵本でふれあい事業によって、『旭図書館司書が選んだ絵本』22冊のご寄付がありました。
どなたでもご利用いただけますので、いつでもお声がけください。

第37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

移動販売をしている『白根学園 麦の丘』のパン屋さんをご存じですか。
上白根地域ケアプラザに毎月第３金曜日の11時30分頃、たくさんのパンを持って販売に来られます。メロンパンやチョココロネ、フランクフルトにデニッシュパン、白ぱんやクルミパン。どれも個包装されていて、手作りシールがポイントです。作業所の皆さんが一生懸命作った製品は愛情いっぱいでほっこりします。販売に来られるメンバーの方の「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」の声に誘われて、お客さんが集まります。

「いらっしゃいませ～！」と元気な声が聞こえてきます。

販売員さんも感染症対策は万全です！

第３金曜日はパンの日ですので是非ケアプラザにお越しください。
お待ちしています！

ちょこボラさんの活動記録　～上白根地域ケアプラザデイサービスにて～

（左：梅木さん　右：吉村さん）

あさがおつうしんでは地域でご活躍されているボランティアさんを連続で紹介いたします。

初回となる今回は、当デイサービス等でご活躍のお二人にインタビューをしました。
お二人ともボランティア活動に楽しみを見い出されており、いつもイキイキとされています。

吉村孝義さん　【活動日】毎週 月・火

【きっかけ】お仕事を退職されて、何か時間を有効に過ごしたいとケアプラザを訪れたことがきっかけです。
【主な活動】利用者さんとの囲碁のお相手をしてくれます。
【コメント】たのしくボランティア活動していますよ。

吉村さんはお時間があると午後も来てくださいます。今後はデイ以外の活動も考えておられます。ありがたいですね。

梅木弘子さん【活動日】毎週 火・木

【きっかけ】「何か地域の役に立ちたい。」と思い、相談したことがきっかけです。
【主な活動】デイサービスのボランティア、通学支援など多方面で活躍しています。日頃から楽しくボランティア活動をしています。
【コメント】通学支援では小学生の方から「おばちゃん」と呼ばれていて、小さな変化にも敏感に気が付く観察力にいつも新しい発見があり、刺激を受けています。

笑顔が素敵な梅木さん。これからもご自分のペースで、活動を続けてください。ありがとうございます。

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：4月6日(火)
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。

教えて！グランマ　開催しました。

１回目は型紙起し

２回目には素敵なバッグになりました。

長きにわたり、当ケアプラザで活動している「手作りボランティア」さんのご協力のもと、今年も『教えて！グランマ』を開催しました。
入園・入学を迎える時期に準備するレッスンバッグや上履き入れなど、お母さん、お父さんのための手作りグッズ製作応援事業です。
ボランティアさんがアドバイザーとなり、型紙起こしから丁寧に教えてくださいます。毎年、２月に３回にわけて行なっておりますが、「１回では終わらないから…」と連続で参加される方が多いです。やはり、愛情たっぷりの手作りグッズは素敵ですね。
今回、初めて手作りバッグに挑戦するお母さんは「ミシンをするのに抱っこしてたらできない！」ということで初めてのおんぶにも挑戦していました。先輩ママさんからおんぶの仕方を教わり、ママ同士の交流もありました。

初めてのおんぶでミシンに集中！

手作りボランティアさんには、当ケアプラザのデイサービスで使用するクッションカバーや、館内にある物品のカバーなど、主に館内で使用するものを作っていただいております。ぜひ、これからも得意を活かし、活躍していただきたいです。

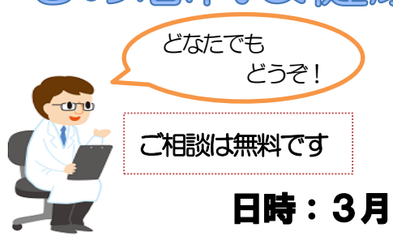
おすすめ！

ぷらざ・かふぇ・ゆるり

今月の**ぷらざ･かふぇ･ゆるり**では、『スマホの使い方』について、情報交換会をします。日頃、「誰かに聞きたくても、誰に聞いて良いかわからない。」「みんなはこんな時どうしてるの？」など、専門的な講座を受ける必要はないけれど、スマホの使い方について話したい！と思っている方必見！！特別な講師はお招きしませんが、スマホのちょっとした困りごとについてお話しましょう。
※当事業の開催日や時間は４面の「主催事業カレンダー」をご覧ください。

参加無料

「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：３月３日（水）・10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）