主催事業カレンダー

掲載した事業について今後中止になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

8月

日	曜日	内容
4	火	★介護者の輪 13:30～15:30【参加自由】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】
5	水	★物忘れ＆健康相談 13:30～14:15【予約優先】
11	火	★ぷらざ・かふぇ・ゆるり 13:00～15:00【参加自由】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】
12	水	★物忘れ＆健康相談 13:30～14:15【予約優先】
16	日	休館日
18	火	★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】
21	金	★白根学園「麦の丘」パン販売 11:30～13:00【売切れ次第終了】
24	月	★気軽に近所でウォーキング講座 10:00～11:30【申込】※予定
25	火	★ママのためのヒーリングヨガ 15:30～17:00【先着申込】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】

9月

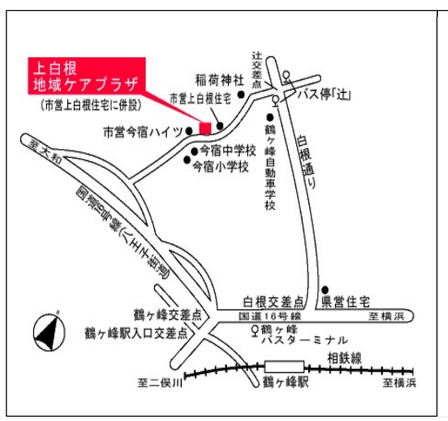
日	曜日	内容
1	火	★介護者の輪 13:30～15:30【参加自由】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】
2	水	★上白根健康教室 13:30～15:00【先着申込】 ★物忘れ＆健康相談 13:30～14:15【予約優先】
8	火	★ぷらざ・かふぇ・ゆるり 13:00～15:00【参加自由】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】
9	水	★転ばん体操（ケアプラザ） 10:00～11:30【申込】※予定 ★物忘れ＆健康相談 13:30～14:15【予約優先】
15	火	★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】
18	金	★白根学園「麦の丘」パン販売 11:30～13:00【売切れ次第終了】
20	日	休館日
22	火	★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】
28	月	★気軽に近所でウォーキング講座 10:00～11:30【申込】※予定
29	火	★ママのためのヒーリングヨガ 10:30～11:30【先着申込】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】

ぷらざ・かふぇ ゆるり

８月の「ぷらざかふぇ　ゆるり」は挽きたてのコーヒーの提供を再開いたします。
引き続き、お仲間との憩いの場として、趣味の場として…
ソーシャルディスタンスを守って、安全に楽しみながらご利用ください。
スリッパの貸し出しを中止しておりますので、うち履き、くつ袋をお持ちください。

日　時：毎月第２火曜日　13:00～15:00
参加費：100円　※人数制限がございますので、事前にお問い合わせください。

おひとりでも
お友達とでも。
お気軽にどうぞ♪



＊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7月26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

あさがおつうしん

2020年7月26日発行

8・9月号

気軽に近所でウォーキング講座

ウォーキングの練習(約１時間)と安全に歩くための筋力向上の講座を行います。
一人での外出が不安な方、遠出は無理と思われている方、安全なウォーキングを行いたい方、
ご参加お待ちしております。

最近こんなことで困っていませんか

- つまずきやすい。
- 一人で外出するのが不安。
- 長い距離を歩くのが難しくなってきた。
- 外出の機会が急に減った。

そんな方に
おすすめです♪

日時：　＜ 8/24(月)、9/28(月) ＞
　　いずれも　9:30～11:00
　＜ 10/26(月)、11/23(月)、12/14(月)、
　　1/25(月)、2/22(月)、3/22(月) ＞
　　いずれも　10:00～11:30
集合場所：上白根コミュニティハウス
　＊　晴天時はコミュニティハウスで準備体操後、
　　上白根２丁目近辺をウォーキング（白百合自治会近辺）
　＊　雨天時はコミュニティハウスで運動
持ち物：タオル・水筒・歩きやすい格好でお越しください。
参加費：無料
申　込：8/11（火）から申込開始
　　※先着順、定員15名になり次第締切

１日だけでも参加可能です。お気軽にご参加ください！

転ばん体操　2020

転ばないための身体づくりはもちろんの事、認知症予防のための脳トレを含め楽しみながら参加していただける講座です。

日 時：9/9(水)、10/14(水)、11/4(水)、12/9(水)
　　1/13(水)、2/10(水)、3/10(水)
　　10:00～11:30
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：タオル、飲み物、うち履き、くつ袋
参加費：無料
申 込：8/17(月) から申込開始
　　※先着順、定員15名になり次第締切

こちら「地域包括支援センター」です！

上白根健康教室

自粛生活で運動不足を感じていませんか？
健康に不安を感じている方も多いと思います。
身体を動かしながら健康について学んでみませんか？

場　所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：うち履き、くつ袋
参加費：無料
申　込：８/17（月）から申込開始
　　先着順、定員20名になり次第締切

※年間(全５回)を通じて参加していただける方を募集します。

	日程	内容
令和2年	９月２日(水)	介護予防体操・コグニサイズ
	10月７日(水)	口腔機能向上講座
	11月４日(水)	ボッチャ
	12月２日(水)	スクエアステップ
令和3年	１月６日(水)	栄養講座
	時間　13:30～15:00	

介護輪の者

申込不要・参加費無料です。
お気軽にご参加ください。

日　時：　＜ ミニ講座 ＞
８月４日(火)【高齢者の生活と成年後見制度】
９月１日(火)【高齢者の消費者被害と認知症】
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

「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。
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。
また、スリッパの貸し出しを中止しておりますので、うち履き、くつ袋をお持ちください。

日時：８月５日(水)・12日(水)、９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）

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。】

子どもの居場所
兼学習支援事業

いばしょ

一度、見学・体験にお越しください！

放課後、地域のボランティアサポーターと一緒に宿題や遊んだりして過ごします。
お片付けやお掃除をするお手伝いタイムの後にはお楽しみタイムがあります！

日　時：毎週火曜日　15:30～17:00
　　(祝日・悪天候時はお休み)
場　所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：うち履き、くつ袋、
　　飲み物(熱中症予防対策)
参加費：無料

上白根ふれあい農園News！

上白根地域ケアプラザの敷地内には、地元住民の方が耕し、農園ボランティアさんたちが丹精込めてお世話してくださっている畑や花だんがあります。
７月２日に、「土と愛子供の家保育所」に通うお友達が農園ボランティアさんたちと一緒にジャガイモを収穫してくれました。
前日は大雨で、どうなることかと心配でしたが、
子供たちのパワーに雨雲も退散したようで、当日は良いお天気になりました！
ボランティアの皆さんと一緒に素手のまま、
元気よくたくさんのジャガイモを収穫してくれました！

さほど大きな畑ではないのですが、名前どおり「ふれあい」の場になりました。
みなさんまた来てくださいね！
畑を耕してくださる方、ぜひ一緒にいい汗流しませんか。

マスクをつけて頑張って収穫！

第31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

6月16日(火)
三密を避けてお互いが「うつさないように」「うつらないように」気をつけながら行いました。

コロナの影響で地域活動がストップしていましたが、新しい生活様式の中、少しずつ活動が動き出しました。今回は白根台第九自治会のおしゃべり会を紹介いたします。
どなたでも参加でき、ざっくばらんに好きなことをおしゃべりする会です。第３火曜日の13:30～ファミリー会館をお借りして地元の方が集まります。
久しぶりに参加された皆さんは「コロナ太りで困っちゃう」「買い物以外は外出しなかったからおしゃべりができてうれしい。」「こんな生活続けていたら気持ちが沈んでしまう」などなどお話に夢中でした。やっぱり人と会って話をすることは健康にもいいんだなと実感しました。今回は地域活動交流コーディネーターの松本さんが認知症をわかりやすく描いた絵本を朗読してくれました。そこから皆さんの介護体験談や、ご家族への思いなど振り返ることができました。
地域のいろいろなところでサロンのような集まりがあります。
ぜひ参加してみませんか。