10月 主催事業カレンダー

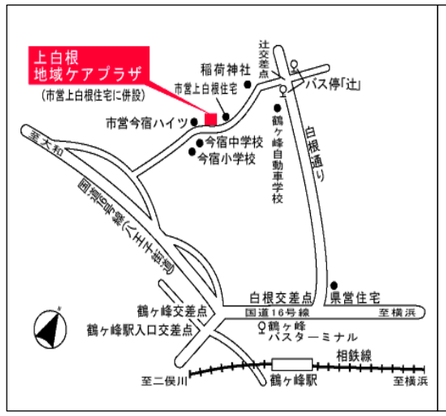
感染症等の状況により事業の変更や中止もございます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 ★介護者の輪 13:30～15:30【参加自由】 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	6	7	8	9 ★ユルヨカ 13:00～15:00 【予約制】
10	11	12 ★ぷらざ･かふぇ･ゆるり 13:00～15:00【事前問合せ】 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	13 ★転ばん体操 9:30～12:00 【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 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	20	21	22	23
24 / 31	25 ★ウォーキング講座 10:00～11:30 【コミュニティハウス】 【予約制】	26 ★ママのためのヒーリングヨガ 10:00～12:00【予約制】 ★子どもの居場所 15:30～17:00【参加自由】	27 ★介護予防体操ボランティア講座 10:00～12:00 【予約制】	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

2021年9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

2021年9月26日発行

上白根地域ケアプラザ新聞

あさがおつうしん 10月号

空いた時間に生きがい作り。

15 分から始められるボランティアがあります。

はじめの一歩
ボランティア講座開催

あなたにとって『ボランティア』は、どんなイメージですか？
ボランティアは、あなたが『何かしてみたい！』『わたしにも何かできるかな？』と思ったら、身近な地域であなたの時間を活用して、いろいろな種類のボランティア活動から選択して行うことができます。
あなたの小さなチャレンジが、誰かのため、地域のため、そしてあなた自身に、活かされるかもしれません。

開催日時：令和３年 11 月 16 日（火）10 時～12 時
開催場所：上白根地域ケアプラザ　多目的ホール
内　　容：①ボランティア活動について
　　②活動者の方の声を聞いてみましょう

【申込・お問合せ】
開催日前日までに、電話または、窓口、メールにてお申込みください。
スリッパの貸出はしておりませんので、うち履きをお持ちください。
ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。
横浜市上白根地域ケアプラザ　　担当：松本
TEL：045－951－3967　FAX：045－951－3971
Mail：kamishirane@yokohamashakyo.jp

↑ ↑ ↑ ↑
ここからメール画面に移動できます。

共催：社会福祉法人横浜市旭区社会福祉協議会

第43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

地区社協が主催して昼食会の４つの団体（花の昼食会、第１ふれあい昼食会、第２ふれあい昼食会、第４ふれあい昼食会）からそれぞれ民生委員や代表者、担い手の方が集まり、意見交換会が行われました。

はじめに、感染症や食中毒のビデオを見て研修会を行い、その後、各団体の現状をお伺いしました。コロナの感染拡大のため、調理をしてみんなでの食事会ができなくなってしまい、お弁当を配布しています。しかし参加者からは「みんなとおしゃべりがしたい」「手づくりのあたたかみを感じたい」「コロナが心配で外出は控えている」「取りに行くだけなら、参加しない」などの話が出ているようでした。また、ボランティアの方も「コロナが心配」「密を避けるための２部制は大変」「食事を作らないと張り合いがない」などお互いにデメリットが多いことがわかりました。

食事会は見守り合うことにつながりますが、これからどんな形で行っていけばよいか頭を悩ませています。

みんな、コミュニケーションがしたいんです。そこから考えると、おしゃべりしたり、お顔を見るだけでもいいかもしれないし、食事会にこだわらなくてもいいのでは…と話が進みました。最終的に「サロンのようなお茶飲み会はどうだろう」「食事は黙って食べて、食事が終わったらマスクしておしゃべりするスタイルはどうでしょう」など様々なアイデアが出されました。

工夫して行うために、多くのアイデアを出し合いました。

大切なのは、みんなが元気でいること。いつかコロナが収束して、元のように手作りの食事会ができるまで、お互いに気に掛けあい、声を掛け合い、見守りあってささえあいましょう。

～地域で活躍しているボランティアさん紹介 vol.6～

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しています。
今回は得意な映像編集力を活かしたボランティア活動をされている方をご紹介いたします

さいとう　な のは
齊　藤　夏乃葉さん

【活動日】不定期
【きっかけ】旭陵高校のボランティアプロジェクト担当の先生からの声掛け
【活動内容】録画の編集作業
【コメント】将来は映像関係のお仕事をしたいと思っています。ＡＯ入試に向けて経験を活かせたらうれしいです。

「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：10月5日　12日　13:30～14:30　／11月2日　9日（予定です）
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）

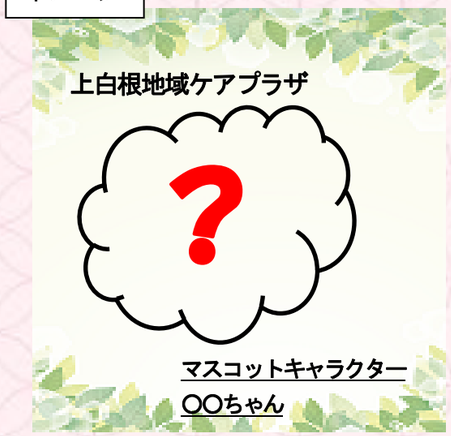
予　告　上白根地域ケアプラザのマスコットキャラクターを作成します！！

このたび、上白根地域ケアプラザのマスコットキャラクターの作成にあたり、地域の皆様のアイデアやご意見を募集します。絵が得意な方はもちろん、苦手な方も応募しやすい形にする予定です。

ぜひ、ご参加ください。

皆様の暮らしている地域に似合う親しみ深いキャラクターにするため、ぜひエピソードを添えた形でご応募ください。

イメージ



詳しい応募方法等は次回のあさがお通信に掲載します。

転ばん体操後期参加者募集

今年度は感染症対策として２部制にしました。申し込み時に①か②を選んでください。

開催日	場所・時間	申し込み開始日	持ち物
11月10日(水)	上白根地域ケアプラザ多目的ホール	**10月13日（水）10:00** から先着順	・タオル
12月　8日(水)			・飲み物
1月12日(水)			・上履き
2月　9日(水)	①　9：30～10：45	＊各回定員（15名）になり次第締め切ります	
3月　9日(水)	②　10：45～12：00		

きらっとあさひプラン（第４期旭区地域福祉保健計画）が完成！
「地域で支え合い 安心して自分らしく暮らせるまち 旭区をつくろう」

きらっとあさひプラン（旭区地域福祉保健計画）は、旭区に住むすべての方が地域で支え合い安心して暮らせるようにするための計画で、区全体に共通する課題等に対して区全域で取り組む「区全域計画」と、地区ごとの様々な課題解決のために地域の皆さんが作った「地区別計画」からできています。

このたび、令和３年度から令和７年度の５年間を推進期間とする『第４期計画』が完成しました！
完成と合わせて旭区内の各世帯には、「リーフレット あなたのきらっとなんですか？」、「お住まいの地域の地区別計画」を「広報よこはま10月号」と併せて１部ずつ配布しています。また、上白根地域ケアプラザをはじめ、旭区役所・旭区社会福祉協議会等でも配布しています。ぜひ、ご覧ください！

【問合せ先】
旭区役所福祉保健課 事業企画担当
TEL　954-6143／FAX　953-7713

第4期きらっとあさひプラン　検索

旭区役所ホームページにおいても、ご覧いただけます。