4月 主催事業カレンダー

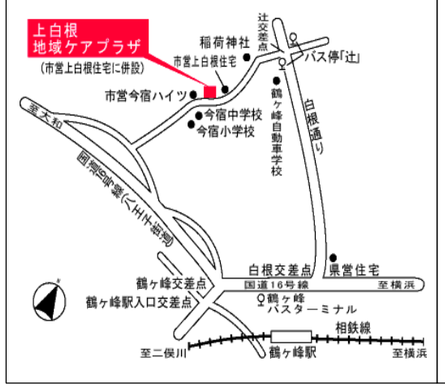
緊急事態宣言が伸びた場合は事業の変更や中止もございます。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 ★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】	7 ★物忘れ&健康相談 13:30~14:30 【予約優先】	8	9	10 ★余暇支援 体験会 13:00~15:00 【予約制】
11	12	13 ★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】	14 ★物忘れ&健康相談 13:30~14:30 【予約優先】	15	16 ★白根学園「麦の丘」 パン販売 11:30~13:00 【売切れ次第終了】	17 ★お茶のみ サロン 13:30~15:00 【予約制】
18 休館日	19	20 ★いばしょ 15:30~17:00【参加自由】	21	22	23	24
25	26 ★ウォーキング講座 10:30~12:00 【コミュニティハウス】 【予約制】	27 ★いばしょ 15:30~17:00【参加自由】	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3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

あさがおつうしん 4月号

2021年3月28日発行

ココロとカラダを美しく。
ママのためのヒーリングヨガ

参加費：1回につき300円
定　員：10組(親子での参加も可)※先着順
持ち物：飲み物・タオル
服　装：動きやすい服装(ジーパン不可)
講　師：みや子先生
ヨガインストラクター
健康体力づくりインストラクター

～いつも頑張っている
ママさんへ～

お子さんが幼稚園、保育園、学校に行っている間にヨガでリラックスしませんか？
乳幼児と一緒の参加もOKです。

令和3年度開催予定

5/25・6/22・7/27
8/24・9/28・10/26
1/25・2/22※第4火曜日

上白根ウォーキング講座

＊申込開始日　4月6日　（火）

安全に歩くための筋力向上の講座を含め1時間程度のウォーキング練習を行います。
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、参加をお待ちしております。

場所：**集合場所：上白根コミュニティハウス**
・雨天時はコミュニティハウスで運動
・晴天時はコニュニティハウスで
準備体操後ご近所をウォーキング
日程：令和3年4/26、5/24、6/28、7/26、8/23、9/27
10：00～11：30　※第4月曜日
定員：20名（先着順、定員になり次第締め切り）
持ち物：タオル・水筒・外に出ますので歩きやすい格好でお越しください。

第 38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

　新年度がスタートします。皆さんはいかがお過ごしですか。外はもう春ですね。あちらこちらで、梅が咲き、桜が咲き、こぶしや、ハナミズキなど次々と花が咲き始めます。外を歩くにはとても過ごしやすい季節ですね。

　3 月 7 日に万騎が原地区でおこなった「フードドライブ」を見学してきました。フードドライブとは家庭で余っている食品の寄付を募り、地域の福祉団体や施設、必要としている方などに提供する活動です。米国が発祥とされ、横浜市でも食品ロスを減らす取り組みとしても広く浸透しています。12 月に旭区社協が実施し、今回は万騎が原地区社協と協働し、地域に呼び掛け、食品や日用品がたくさん集まりました。近くの農家さんからの野菜の寄付は、朝一番で、ボランティアさんが食べやすくカットして、お鍋セットや、サラダセット、豚汁セットをつくって配られました。

　コロナの影響で仕事がなくなってしまった方や、収入が減ってしまった方、食べ盛りのお子さんにもおなか一杯食べてもらいたい、普段は買ってあげられないお菓子を子供に渡してあげたい方など参加者の気持ちや困り事は様々でした。今回の活動を見学して改めて、支援を必要としている方がたくさんいることが分かります。今後フードドライブなどの取り組みを一緒に考えていけるとよいと思いました。

新鮮な野菜をカットして袋詰めした鍋セットなど

アレルギーのお子さんも食べれるお菓子

掲示板は感謝のお手紙

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)　　5月11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。

「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：４月７日(水)・１４日(水) 13：30～14：30　＊５月は１２日と１９日です。
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）

ちょこボラさんの活動記録 vol.2 地域で活躍しているボランティアさん

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。
「ありがとう」の感謝と、「お互い様」の関係がたくさん広がりますように。

上田　隆子さん【活動日】毎週火・金

　上田さんは当ケアプラザのデイサービスで 10 年以上ボランティアをされています。このたび横浜市社会福祉協議会より表彰されました。

　いつも利用者さんと楽しげにお話しされています。また積極的にドライヤーをかけてくださいます。デイサービスでは本当に助かります。

水原　伸子さん

　水原さんは傾聴ボランティアをされてます。施設にお伺いしておひとり 30 分ぐらいのお時間ですが 3 名のご利用者さんとお話をされるそうです。どんなお話が聞けたかを記録に残し、施設の方にお伝えし、より良い支援につなげる工夫をされています。水原さんは「つい自分の価値観でお話ししてしまうのよね。最近はコロナの影響で電話での傾聴のため、難しいですね。でも自分ができることは続けていきたいと思います。」と話してくださいました。

「できることを続けていく」簡単ではありません。でも決して難しいことではありません。はじめは「おはよう・お帰り」と声をかけて顔見知りになるだけでもいいんです。

転ばん体操　2021 前期

令和 3 年度の前期は感染症対策として 2 部制にしました。①か②を選んでいただきお申し込みください。

開催日	場所・時間	申込み開始日	持ち物
5 月 12 日（水） 6 月 9 日（水） 7 月 14 日（水） 9 月 8 日（水） 10 月 13 日（水）	上白根地域ケアプラザ 多目的ホール ①9：30～10：45 ②10：45～12:00 （＊時間は変更になることもあります）	**4 月 14 日(水)** から先着順 ＊定員各(15 名)になり次第締めきります。	・タオル ・飲みもの ・上履き