5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 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	5	6	7	8 ★余暇支援体験会 13:00～15:00 【予約制】
9	10	11 ★ぷらざ･かふぇ･ゆるり 13:00～15:00 【事前問合せ】 ★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】	12 ★転ばん体操 9:30～12:00 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30 【予約優先】	13	14	15 ★お茶のみサロン 13:30～15:00 【予約制】
16 休館日	17	18 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	19 ★物忘れ&健康相談 13:30～14:30 【予約優先】	20	21 ★白根学園「麦の丘」パン販売 11:30～13:00 【売切れ次第終了】	22
23	24 ★ウォーキング講座 10:00～11:30 【コミュニティハウス】 【予約制】	25 ★ママのためのヒーリングヨガ 10:00～12:00【予約制】 ★いばしょ 15:30～17:00【参加自由】	26 ★介護予防体操ボランティア育成講座 10:30～12:00 【予約制】	27	28	29
30	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4月25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4月25日発行

あさがおつうしん 5月号

新任職員紹介

令和３年４月１日付けで上白根地域ケアプラザに配属になりました。よろしくお願いいたします。

左雨 みや子（さっさ みやこ）

（地域地域包括支援センター・主任ケアマネジャー）

包括支援センター主任ケアマネジャーの左雨（さっさ）です。地域の皆様が、安心して相談できる主任ケアマネジャーになれるよう頑張りたいと思います。
よろしくお願いします。

宮崎 綴（みやざき つづる）

（通所介護・生活相談員）

新卒で上白根地域ケアプラザに着任しました宮崎です。この地域のことをもっと知りたいのでたくさん教えてくださると嬉しいです！よろしくお願いいたします。

上白根地域ケアプラザ 介護予防体操ボランティア育成講座（前期）

※5月5日（木）から申込開始！

実施日	講師	内　容
5月26日	ケアプラザ	介護予防体操ボランティアについて
6月23日	体育協会	介護予防体操
7月28日	みやこ先生	介護予防体操
8月25日	秋山先生	栄養面から考える介護予防
9月22日	阿部先生	介護予防体操

※全日程　第４水曜日　10：00～11：30　上白根地域ケアプラザ多目的ホール

講座の内容は変更になることもあります。

〈定　員〉15名　先着順
〈持ち物〉タオル・飲み物・上履き
〈要　件〉今後地域のために活動していただける方、全日程参加（予定）できる方を募集します。

第39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

～白根台第九自治会・春の園友会～

４月４日（日）大原西公園に毎年恒例の春の園友会が開催されました。第九自治会では日頃からつながりを作るため、季節ごとに行事を実施しています。例年であれば炊き出しをするところですが今回は飲食はなし。マスクの着用と手指消毒や使い捨て手袋を活用してゲームを楽しみました。

みんなで公園清掃

輪投げ

ペットボトル倒し

緑の会さん育成のサニーレタスの苗

子供からお年寄りまで、みんなで公園の掃除を行い、ラジオ体操の担当、ゲーム担当、苗を渡す担当などそれぞれ役割をもって参加。参加賞は球根や緑の会さんが育てたサニーレタスの苗やお花の苗。コロナ禍の中、どの自治会もいろいろな行事開催に悩んでいるところですが、様々な工夫で開催できると感じました。

ぷらざ・かふぇ・ゆるり

豆から挽いた淹れたてのコーヒーはいかがですか？
おいしいコーヒーを皆様に提供します。
お友達を誘って！お子さんと一緒に！お一人でゆったりと自由に過ごすのもいいですね。
季節に合わせたお楽しみもご用意していきます。どなたでもお気軽にお立ち寄りください！

日　時：毎月第2火曜日　13時 ～ 15時
参加費：１００円

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：5月11日(火)　6月8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　　※予約不要です

～地域で活躍しているボランティア団体紹介～

たすけあいハウスから生まれた『たすけあい隊』

「たすけあい隊」の皆さん
たすけあいハウスの前にて撮影

【活　動　日】不定期（依頼があった時）

【き っ か け】空き家活用事業から、地域のためにできることを有志メンバーで話し合ったことから生まれました。

【活動内容】生活上の困り事をちょこっとお助けいたします。内容によっては対応できない場合もありますが、お気軽に一度ご相談ください。
※新型コロナウィルスの感染防止に十分留意した対応を心がけています。

ボランティア活動にご参加いただける方を募集中です。

「中堀川　いこいの場づくり」

長年にわたり、中堀川の美化清掃およびホタルを飛ばす活動に御尽力された功績が評価され、横浜市長より**「第28回 横浜環境活動賞」**受賞決定のご連絡をいただきました。今年も130頭ほどのホタルを放流し、6月に成虫になったホタルが中堀川を飛ぶ姿が見れることを楽しみにしています。

「旭北地区保健活動推進員」

旭北地区保健活動推進員のみなさんにより里山ガーデン内のウォーキングを開催しました。旭区内の公園に設置してある健康プレート（ウォーキングや健康増進に関するアドバイスを表示したプレート）を活用し、次回のウォーキングの目標を立てるなど、日々の歩数改善へと繋げています。

この取組は、よこはまウォーキングポイントを活用した事業所・団体の取組として紹介され、「共同事業者賞」を受賞しました。

「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：5月12日(水)・19日(水) 13：30～14：30　6月は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）