

12月開催の事業

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。



上白根地域ケアプラザ新聞

2022年11月27日発行

あさがおつうしん 12月号

子どもの居場所

日時：毎週火曜日
15:30~17:00
場所：上白根地域ケアプラザ
勉強したあとには楽しい遊び時間
があります。
参加には登録が必要になります。

ユルヨカ

日時：12月10日(土)
13:00~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
月1回の知的障がい者の余暇活動。
12月の内容は忘年会です。
※事前のお申し込みが必要です。

ぶらざ・かふえ・ゆるり

日時：12月13日(火)
13:00~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
参加費：100円
挽きたての豆で淹れたコーヒーを
どうぞ！

転ばん体操

日時：12月14日(水)
1部 9:30~10:30
2部 10:40~11:40
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：飲み物・タオル・上履き
※事前のお申し込みが必要です。

中白根・脳トレ散歩

日時：12月15日(木)
14:00~15:30
場所：白根えのき公園
持ち物：飲み物・タオル
※事前のお申し込みが必要です。

白根学園『麦の丘』パン販売

日時：12月16日(金)
11:30~12:45
場所：上白根地域ケアプラザ
※売り切れ次第終了します。
焼きたての美味しいパンはいかが
ですか？

お茶のみサロン

日時：12月17日(土)
13:30~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き

上白根健康教室

日時：12月21日(水)
10:00~12:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
テーマ：腎機能低下を防ぐ・塩分
を控える工夫
※事前のお申し込みが必要です。

ウォーキング講座

日時：12月26日(月)
10:00~11:30
場所：コミュニティハウス集合
持ち物：水筒・タオル・上履き
※事前のお申し込みが必要です。

各事業のお申込み・問合せ

電話:045-951-3967

メール:kamishirane@yokohamashakyo.jp

★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、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

2022年11月27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 柴崎 浩志
電話 045-951-3967
FAX 045-951-3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL
<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



Let's あいさつ ~皆さんご近所の様子ご存じですか?~

日時:令和5年1月25日(水)
7:45~8:15 14:45~15:15



誰でも気軽に挨拶できる街づくりを目指し、挨拶運動を実施します。毎日忙しい日々が続いていると思いますが、少しだけ地域に目を向けてみませんか?皆さんの目が地域に向くことが犯罪抑止にもつながります。上記の時間帯に近隣の方や通りがかりの子ども達へいつもより少し積極的に挨拶をお願いします。

旭北地区まちぐるみ福祉推進会議第2部会/旭北地区連合自治会/旭北地区社会福祉協議会

シニア世代の生前整理

お部屋の片づけなどの生前整理についてこの機会に
考えてみませんか。物の整理だけでなく、心の整理
のために旭区版エンディングノートについても説明
し、配布いたします。
当日は、整理収納アドバイザーが体験を交えて分か
りやすくご説明します。



日時:令和5年1月20日(金)
13:30~15:00

会場:上白根地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

定員:20名(先着順)

講師:アメイジー株式会社
代表 古川 めぐみ氏

申込み:お電話もしくは窓口にて(当日 上履きをお持ちください)

申込先:横浜市上白根地域ケアプラザ

☎ 045(951)3967



第55回 生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検

11月5日(土)まちぐるみ福祉推進会議が開催されました。

令和3年度から5年計画を立てて、地域で推進しているきらっとあさひプラン(地域福祉保健計画)ですが、旭北地区は「人にやさしく、包みあうまち」をテーマに3つの目標を立てました。1、安心安全なまちづくり 2、夢のあるまちづくり 3、和み親しめるまちづくり
その具体的な取り組みとして防犯パトロールの実施、あいさつ運動、移動販売による見守りなど、住民主体で進められています。

その一方で、地域の課題も浮き彫りになってきました。空き家が増えてきています。空き巣や、放火などが心配です。何かあったときでも近隣で助け合えるよう、日頃からの顔の見える関係が大切です。また、コロナの影響でしょうか、子供たちの心身が疲れています。子供たちが大人にSOSを出せるよう、身近な大人が挨拶することで顔見知りになりましょう。他者と交流をすることで脳が活性化します。居場所に出かけたり役割を持つこともよいことですね。健康増進のためにも社会参加しましょう。たれもが安心して暮らせるまちを目指して、子供も大人もできることから始めましょう。



デイサービスのボランティアさん紹介

お名前は浅井絵里さんです。区社協のボランティアセンターに登録をされて、上白根のデイサービスに来てくださることになりました。月、水、金曜日に来てくださいます。

お茶入れや入浴後のドライヤー掛け、そして何より「利用者さんとお話することが楽しい」と話されています。服装も「利用者の方に喜んでいただけるようなものを」と楽しいプリントの物を選んでくださいます。浅井さんの笑顔に元気をいただきます。これからもよろしくお願いいたします。



毎月第一火曜日(第一火曜日が祝日等の場合、第二火曜日)
13:30 から開催しています。

介護者の輪は、介護をしている方などを対象に、同じような経験をしている方同士で話をする場です。

介護に悩んでいる方、情報が欲しい方、話したい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

「もの忘れ&健康相談」

日時：12月6日(火)・13日(火) 13:30~14:30

1月10日(火)・17日(火) (日程は変更になることもあります)

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)



【予約制】

どなたでも相談できます。
お気軽にお申込みください。



上白根ギャラリー展示のお知らせ



旭北地区連合自治会50周年記念祭で展示していた旭北中学校生徒さんの絵を上白根地域ケアプラザのギャラリーに展示しています。

「50年後の夢の街」をテーマに描かれている作品で12月28日まで展示していますので是非ご覧にお越しください。



「きれいの暮らし講座」

日時：令和5年1月22日(日)午前中

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

花王株式会社による講座を予定しています。

詳細は、次号の「あさがおつうしん1月号」にてお知らせします！お楽しみに。。。



「上白根健康教室」 第2回目は疾患別栄養講座パート2

薬樹薬局の栄養士さんを講師に招き腎機能低下を防ぐ工夫や塩分を控える工夫などを腎臓の働き等の説明しながらわかりやすくお伝えいたします。

また、高齢者2人での暮らしや一人暮らしの方には必見！食品の上手な保存方法もお伝えします。(日時は4面をご覧ください)



次回予告：第3回目は「口腔機能改善」の講座です。

日時：令和5年1月18日(水) 10:00~

大橋歯科医院の大橋先生を講師に迎えます。
健康を守るために大切な歯の健康について見直す良い機会にしていきたいと思っております。



エレベーター更新工事による臨時休館及びエレベーター休止のお知らせ

■臨時休館日 令和5年1月14日(土)~令和5年1月15日(日)

休館中は、大きな音や停電を伴う作業があるため、お部屋及び印刷機のご利用、予約などの窓口対応、デイサービスもお休みとなります。

■工事期間 令和5年1月9日(月)~令和5年3月17日(金)

工事期間中、エレベーターはご利用いただけません。

ご利用者の皆様には大変ご迷惑・ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。