

4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。

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。

ふらざ・かふえ・ゆるり

日時：4月11日(水)
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！
今回は5月9日です。

お茶のみサロン

日時：4月15日(土)
13:30~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
4月のプログラム「マンドリン」

中白根・脳トレ散歩

日時：4月20日(木)
14:00~15:30
場所：白根えのき公園
持ち物：飲み物・タオル
※事前のお申込みが必要です。

白根学園『麦の丘』パン販売

日時：4月21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。
焼きたてのおいしいパンはいかが
ですか？

ウォーキング講座

日時：4月24日(月)
9:30~11:00
場所：コミュニティハウス集合
持ち物：水筒・タオル・上履き
※事前の申し込みが必要です。

転ばん体操

日時：5月10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
※事前のお申込みが必要です。

感染症対策に関するお願い



当ケアプラザは、感染リスクの高い高齢者の方が多く利用する施設となつて
おります。引き続き、原則マスクの着用をお願いしておりますのでご理解・
ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。また、入館時の検温の記録は廃
止いたしますが、発熱のある方、体調がすぐれない方の施設利用はお控えく
ださいよう重ねてお願い申し上げます。

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

2023年3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 柴崎 浩志
電話 045-951-3967
FAX 045-951-3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL
<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



上白根地域ケアプラザ新聞

2023年3月26日発行

あさがおつうしん



白根えのき公園から始まる

中白根脳トレ散歩 (前期)

開催日時 第3木曜日 14:00~15:30

令和5年
4/20 5/18 6/15
7/20 8/17 9/21

場所：白根えのき公園(白根8丁目13)
持ち物：飲み物・タオル・歩きやすい服装
定員：20名(定員)になり次第締切
(*概ね65歳以上の方)
申込：令和5年4月10日10:00~
*電話にて申し込みください

上白根ウォーキング講座



*申込開始日 4月14日(金) 10:00~

身近な地域で新たな発見してみませんか?

日程 時間：9:30~11:00

4/24(月)

5/22(月)

6/26(月)

7/24(月)

8/28(月)

9/25(月)

場所：集合場所：上白根コミュニティハウス

定員：25名(先着順、定員になり次第締切)
*概ね65歳以上の方

- ・晴天時はコミュニティハウスで
準備体操後ご近所をウォーキング
- ・雨天時はコミュニティハウスで運動

持ち物：タオル・水筒・上履き・外に出ますので歩きや
すい格好でお越しください。



転ばん体操 2023 前期

今年度も転ばん体操を行います。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。

日程 第2水曜日 5/10・6/14・7/12・9/13・10/11

2部制にして実施します。①か②を選んでお申し込みください。

- ① 9:30~10:30
- ② 10:40~11:40

申し込み開始日 4月19日(水) 10:00~
先着順 各18名(概ね65歳以上の方)

持ち物
・参加費：1,000円
(前期分・初回に
集めさせていただきます。)
・タオル
・水筒
・上履き
・マスク

第59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

新年度が始まります。桜の花も満開ですね。期待と不安でいっぱいピカピカの小学一年生が色とりどりのランドセルを背負い、学校に通う姿が浮かびます。コロナも5月には5類に下がり、少しずつ外出の機会が増えてきたのではないのでしょうか。皆様、お変わりはないですか。

この度、私事ですが定年退職を迎えることになりました。私が上白根地域ケアプラザに来たのは5年前でした。地域のことなど何もわからず、自転車であちこち走った記憶がよみがえります。山坂が多く電動自転車には感謝でした。天気の良い日は富士山が良く見えて、季節ごと花や新緑が美しい素敵なまちだと思いました。そして何より旭北地区の皆さんはとっても優しくて親切な方たちが大勢います。そして困っている人をほっておけない人たちがたくさんいる地域です。民生委員の方、自治会の方、地区社協の方、企業、商店の方、福祉施設の方、そしてここで暮らす住民の方みんな。そういえば自転車がバンクしてしまっただけの時、直していただいた思い出がありました。

最近こんなお話がありました。それは1年前、保育園から1年生に上がるちょっと心配なKさん。お母さんから離れられなくて、お母さんの後ろでもじもじ。おはようと声をかけても小さな声で「おはよ」と。先日、1年間、Kさんの登校支援をしてくださったお二人の方がそれぞれに「K君、とても元気に挨拶してくれるよ」「お母さんに行きまーすって言えたよ」「朝8時には支度ができて出てくるよ」と、とてもうれしそうに話してくださいました。なんだかこちらもうれしくなりました。そんな幸せのおすそ分けをいただける旭北地区が私は大好きです。

たくさんの思い出があります。いろいろな行事やお祭りに参加させていただきました。まちぐるみで取り組んだ移動スーパー、中堀川のホタルの飛翔は幻想的で心躍る思い出です。会議や集いの場にもたくさん顔を出させていただきました。時に「机上の空論だ」と叱られたときもありました。もちろん、少子化や高齢化に伴い、子供会や老人会の消滅、自治会の役員が決まらない、自治会に入らないなど課題は山積です。でも理想のめざす地域の姿があつてこそ、課題を共有し、まちぐるみで話し合い、少しでも住みよいまちづくりをみんなで作っていく必要があると思います。『できることをできる時、できる人ができる範囲で力を合わせる』ことで、変わっていくと思います。お世話になった皆様へ感謝の気持ちとエールを込めて、ありがとうございました。

【上野 久美子】



介護者の輪は、現在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。

また、毎回介護に関するミニ講話なども行っております。

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。

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。

「もの忘れ&健康相談」



日時：4月4日(火)・11日(火) 13:30~14:30

5月2日(火)・9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。

★今年度もはしば内科クリニックから橋場先生がケアプラザに来てくれます。



ココロとカラダを美しく

ママのためのヒーリングヨガ

いつも頑張っているママさんたちへ。
お子さんが幼稚園や保育園、学校に行っている間にヨガで全身リラックスしませんか？
乳幼児と一緒に参加もできますよ！ お気軽にお問い合わせください。

参加費：1回につき 300円
持ち物：飲み物・タオル
※動きやすい服装でご参加ください（ジーパン不可）
講師：みや子 先生
・ヨガインストラクター
・健康体づくりインストラクター

令和5年度日程
5/23・6/27・7/25
9/26・10/24・11/28
R6/1/23・2/27
※原則、第4火曜日
10:00~11:30

コチラからも申込できます

上白根地域ケアプラザの

個人情報保護と苦情解決の仕組みについて

【個人情報保護の取組】

・法人として個人の権利利益保護を目的として「個人情報保護規程」を制定し、個人情報を取り扱う事業ごとに個人情報の種類、利用目的、利用・提供方法を定めた「個人情報取扱業務概要説明書」を作成し、窓口配置いつでもご覧になれるようになっています。

【苦情解決の取組】

・受付担当者と実務責任者(所長)を配置しています。
・いつでもご意見を受けられるようにご意見箱を常設しています。
・法人本部や外部の委員3名(法律分野、福祉分野及び人権分野の有識者)で構成する苦情解決調整委員会でも直接お受けすることが出来ます。

★法人本部の連絡先はこちら

(苦情解決調整委員へ直接申出を希望される場合は下記住所の苦情解決調整委員あて郵送してください。)

社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

〒231-8482 横浜市中区桜木町1-1 横浜市健康福祉総合センター7階

電話：045(201)2096 FAX：045(201)8385 Eメール：koe@yokohamashakyo.jp