

5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：5月9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！
次回は6月13日です。

中白根・脳トレ散歩

日時：5月18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：5月19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：5月20日(土)
13:30~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き

ウォーキング講座

日時：5月22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。

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
いますよう重ねてお願い申し上げます。

転ばん体操

日時：6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
※事前のお申込みが必要です。

5月のプログラム「運動会」

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4月23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4月23日発行

あさがおつうしん

5
月号

新任職員紹介

新年度を迎え、4月1日から上白根地域ケアプラザに新たな仲間が加わりましたので
皆さまにご紹介します。



生活支援コーディネーター
久保田 洋介 (くぼた ようすけ)

みなさま、はじめまして。
4月1日付で生活支援コーディネーターとして配属され
ました、久保田 洋介 (くぼた ようすけ) と申します。
南区社会福祉協議会より異動してまいりました。
生活支援コーディネーターの担当は初めてになりますが、地域の活動に積極的に伺い、一日も早く少しでもみ
なさまのお役に立てるように努めていきたいと思いま
す。これからどうぞよろしくお願いいたします。

募集中!

ボランティアをしてみませんか?

上白根地域ケアプラザでは、ボランティアを募集しています。

デイサービスボランティア…利用者さまのお話相手、お茶出し、入浴後のドライヤーかけ等
ユルヨカボランティア …障がい者の方たちの余暇支援のお手伝い。一緒に出掛けたり、ゲームを
したり、活動のサポート等
ガイドボランティア …主には特別支援級へ通うお子様の通学のサポート (登校または下校の時
間の送り迎え)

興味のある方、お気軽にご連絡ください。



ボランティア

(2023 年上白根地域ケアプラザ健康教室)

からだメンテナンス講座

シルバー世代にありがちなからだの不調を、専門家からアドバイスを聞き、メンテナンスしていく講座です。

日程：5/22、6/12、6/26、7/10、7/22 (全5回)

時間：13:30~15:00

会場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：概ね65歳以上 先着20名

持ち物：運動しやすい上靴、飲み物、汗拭きタオル

日付	内容
5 / 22	体カアップ・スタイルアップ体操
6 / 12	ムセない・美声を維持でお口健口
6 / 26	正しい動作で痛みの予防と改善
7 / 10	「腸活」で気になるお悩み解決
7 / 24	体カアップ・スタイルアップ体操

申込受付：5月10日(水) 10時からお電話にてお申込ください。



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。

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、話を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：5月2日(火)・9日(火) 13:30~14:30

6月6日(火)・13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。



『ユルヨカ』メンバー募集！！

住み慣れた地域で人々とゆるく繋がりながら、余暇(ヨカ)活動を通して様々な体験をする！

令和2年度からスタートした『ユルヨカ』です！地域で暮らす障がいをお持ちの方たちが休日に集まり、ゲームや外出、料理などを楽しむ会になっています。

【5月~9月の予定】

5月13日 おやつ作り / 6月10日 外出 / 7月8日 夏イベント(ゲームなど) / 9月9日 カラオケ

開催日：毎月第2土曜日 13:00~15:00 (8月・1月はお休みです)
対象者：旭区内在住の障がいをお持ちの方(原則、高等部卒業後の方)
定員：各回10名まで

主な活動場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

活動内容によっては集合場所が変わることもあります。

申込方法：ケアプラザ窓口、または電話、QRコードにてお申込下さい。

参加の際には登録用紙にご記入いただきます。

送迎サービスはございません。公共交通機関を利用し、お越してください。



『おいしいコーヒーの淹れ方講座』を開催しました！

2月1日と4日の2回に渡り、旭区内で活動しているコーヒーボランティア隊の『ペリゴール』さんを講師にお迎えして講座を開催しました。当日は10名ほどの参加者の皆さんとハンドドリップコーヒーの淹れ方やサイフォンを使った淹れ方を学びました。3つのグループに分かれて、各々コーヒーを淹れます。砂時計を使い、きっちり時間を図りながら、同じ方法で淹れるのですが味がみんな違うんです。少しのさじ加減で味わいに変化するコーヒーは奥が深いですね。みんなで味の感想を言い合いながら、とても賑やかな講座になりました。



そして、参加者の中から上白根地域ケアプラザで活動するコーヒーボランティアの仲間に2名の方が加わりました。毎月第2火曜日に開催している『ぷらざ・かふえ・ゆるり』のコーヒーボランティアさんとして活躍いただいています。



より一層おいしくなった『ぷらざ・かふえ・ゆるり』のコーヒーを一度味わいに来てみませんか？どなたでもご参加いただけます。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

毎月第2火曜日 13:00~15:00 参加費 100円