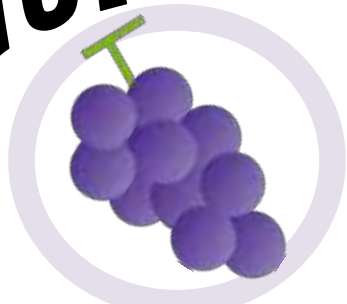


10月号



2012年9月23日発行

上白根地域ケアプラザ新聞

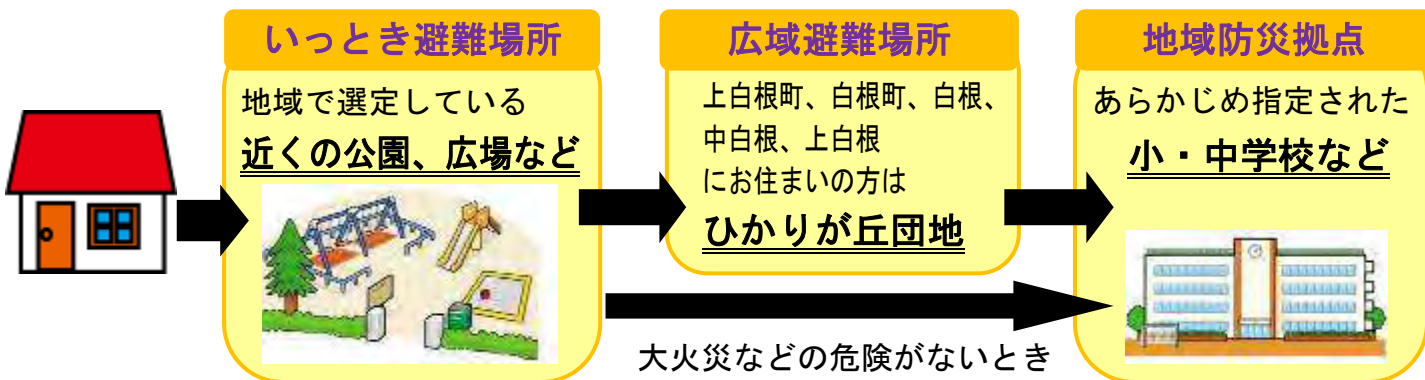
あさがおつうしん

災害に備えましょう

地震などの災害は防ぐことができません。しかし日頃から備えを十分にしておくことで被害を小さくすることができます。家の耐震化や家具の固定、食料・日用品の備蓄も重要です。

最寄の避難場所をご存じですか。いざという時、どこへ避難すればよいのか確認しておきましょう。

どこに避難しますか？



地域防災拠点とは？

横浜市では、身近な小・中学校等を避難場所としてあらかじめ指定しています。家の倒壊などにより、自宅で生活できなくなった人たちが一時的に生活するための最低限の食料・水を備蓄するとともに、救助活動に必要な資機材などを整備しています。

拠点名	対象地域
不動丸小学校	白根 1、2、3 丁目 (26 番地を除く)、白根 6 丁目 1 番から 71 番 白根 7 丁目 1 番から 20 番、30 番から 33 番
白根小学校	中白根 1、2 丁目、白根 6 丁目 72 番、 白根 7 丁目 20 番から 29 番、33 番から 37 番、 白根 8 丁目、上白根 1 丁目、上白根町 112
上白根小学校	中白根 2 丁目 31 番から 33 番、37 番、39 番、40 番、46 番、47 番 中白根 3 丁目、中白根 4 丁目、白根町、上白根 2 丁目 34 番から 37 番、39 番 上白根 3 丁目 1 番から 30 番、34 番から 41 番
鶴ヶ峰中学校	白根 3 丁目 26 番、白根 4 丁目、白根 5 丁目 1 番から 62 番、64 番 鶴ヶ峰本町 1、2、3 丁目
今宿中学校	白根 5 丁目 62 番から 69 番、上白根町 131、132、今宿東町 807、810、832
旭北中学校	中白根 2 丁目 38 番、41 番から 45 番、49 番から 51 番 上白根町 113 から 130、133 から 716、983 から 1138 上白根 2 丁目 1 番から 33 番、38 番から 66 番 上白根 3 丁目 31 番から 33 番



ふれあい 交流展

12月1日(土)・2日(日)
10:00~16:00

毎年恒例となりました「ふれあい交流展」を、今年も開催いたします。地域の方々の作品を展示する作品展の他、様々な楽しい企画をご用意しております。

みなさまのご参加とご来館をお待ちしております。

開催内容

- ・ケアプラザご利用者や地域の方から出品いただいた作品の展示会
- ・ふれあい芸術講座「プレゼントにできるフラワーアレンジメント」
- ・障害福祉サービス事業所 辻のあかり による 喫茶コーナー ほか



交流展出展作品 大募集

展示期間：12月1日(土)・2日(日) 10:00~16:00

募集内容：絵画、書画、俳句、写真、手作り小物 など

※スペースに限りがあるため、おおよそ1m×1m以内の大きさの作品に限らせていただきます。

募集数：お一人2作品まで

出品方法：11月19日(月)~25日(日)の10時~17時に、ケアプラザまで作品をお持ちください。その際に、作品名と出品者氏名を記載した用紙をお持ちください。

※事前の連絡は不要です。

ふれあい芸術講座「プレゼントにできるフラワーアレンジメント」

毎週、ケアプラザ館内に素敵なお花を活けてくださっている榎本先生を講師に迎え、ペットボトルを活用したフラワーアレンジメントを行います。ぜひご参加ください。

日時：①12月1日(土) 10:00~12:00 ②12月2日(日) 10:00~12:00 (両日とも同内容)

場所：上白根地域ケアプラザ 1階 多目的ホール

対象：各日10名程度。どなたでもご参加いただけます。

持ち物：ペットボトル(350mlで底が四角いもの。フタつき)、花ばさみ、タオル、持ち帰り用袋
参加費：1,000円(材料費として)

申し込み：11月24日(土)までに電話もしくは直接ケアプラザまでお申込みください。

応募者多数の場合は抽選とさせていただきます

こちら「地域包括支援センター」です。

11/11

「介護の日」とは？

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に「いい日、いい日」にかけた覚えやすく、親しみやすい語呂合わせとし厚生労働省が平成20年に「11月11日」を「介護の日」と決めました。



そこで上白根地域ケアプラザでは、「介護の日」にちなんでご家族の介護をされている方を対象に、少しでも日ごろの悩みを解消できるように介護者のつといを実施します。



参加者募集

介護者のつとい

～ご家族の介護をしている方・介護に関心のある方～



11月10日(土) 13:30～15:00

上白根地域ケアプラザ 多目的ホール 申込み：951-3966

内容：専門職がすすめる最新の福祉用具のお話・包括看護師による個別相談など

ケアプラザ協力医による10月の「もの忘れ&健康相談」

10月の開催日は次の通りです。お気軽にお越しください。
先生のご都合で日程が変更になる事があります。
念のため、ご来館の際はケアプラザまでご連絡ください。

◎日時：10月3・10・24日 各水曜日
午後1時30分～午後2時15分 ※要予約

◎場所：上白根地域ケアプラザ2階 地域ケアルーム

◎協力医：はしば内科クリニック 橋場友則 院長

ご相談は
無料です。



申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)

毛糸のご寄付ありがとうございました 募集は終了いたしました

本紙で毛糸のご寄付を募集したところ、多くの方に
ご寄付をいただきました。ありがとうございました。
マフラーに必要な毛糸は十分に集まりましたので、
寄付の募集は終了とさせていただきます。
たくさんのご寄付をありがとうございました。



ありがとう
ございました

実習生レポート



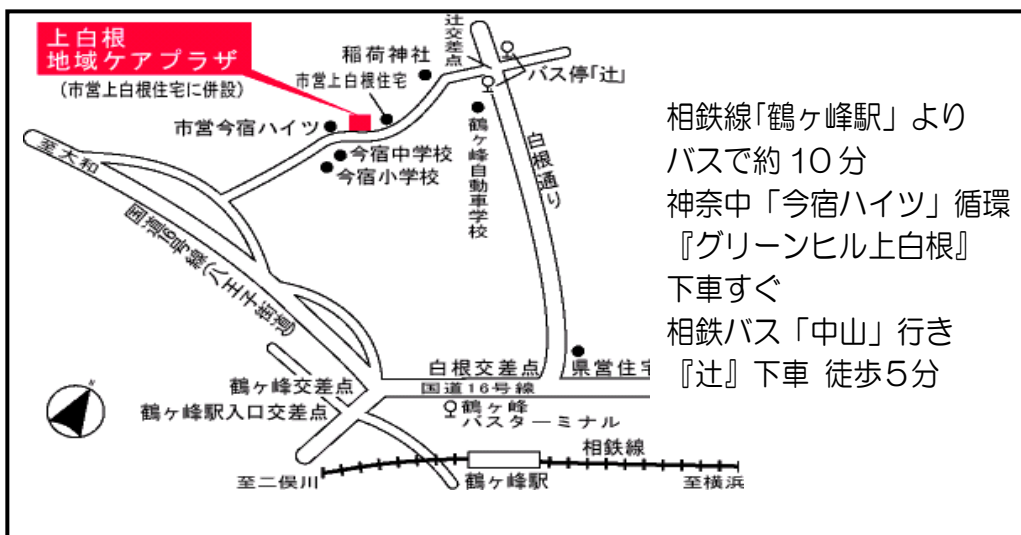
8月7日から9月11日までの間、上白根地域ケアプラザでお世話になりました、
神奈川県立保健福祉大学3年の大澤遥香です。
実習期間中はケアプラザの事業だけではなく、自治会町内会の会議に同席させて
いただいたりと多くの皆様に大変お世話になりました。

実習が始まる前は、今まで関わったことのない地域でどのような方々とお会いするのか緊張して
いましたが、温かく接して下さり、お話もたくさん伺うことができ嬉しかったです。特に
「頑張って」と声をかけていただいたことが大きな励みになりました。実習生の私を快く受け入
れてくださった皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。実習の中で見た、みなさんで助け合っ
たり地域をもっと良くしようとしている姿がとても勉強になりました。これからまた大学に戻り
ますが、この貴重な経験を活かしてもっと勉強をして、ケアプラザのような地域の方々と近い場所
で働けたらと思っています。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

シルバーペタンク会に参加して...

この事業に参加して初めてペタンクという競技を知りました。最初は難しいかと思っ
ていましたが、意外に簡単ですぐに覚えることができました。体だけではなく頭も使う運動で、
いつの間にか私も参加者のみなさんと一緒になって体を動かして楽しんでいました。とても
盛り上がった約1時間半で、「暑くて外に出るのがおっくうだけどペタンクは楽しいから必ず
来るの。」とおっしゃっていたみなさんの気持ちがよく分かりました。

上白根地域ケアプラザへご意見・ご要望等がございましたら、館内「ご意見箱」へお寄せ下さい。
お電話（951-3966）、E-mail（kamishirane@yokohamashakyo.jp）でも
承っております。



携帯からは、
こちらが
便利です。



2012年9月23日発行

発行 上白根地域ケアプラザ
旭区上白根町112
責任者 助廣 一則
電話 951-3966
FAX 951-3971