

# 4月号



2013年3月31日発行

## 上白根地域ケアプラザ新聞

# あさがおつうしん

### 身近な地域の支えあい活動のために…

誰もが安心して自分らしく暮らせる地域社会をつくりだすには、そこに住む地域のみなさん自身のつながりがとても重要です。白根・旭北の両地区では、それぞれ2月3月に地域のみなさんを中心に「地域懇談会」「まちぐるみ福祉推進会議」が開催されました。参加者のみなさんからは今の地域に対する思いや課題など様々な意見が出ていました。今後も引き続き話し合いが行われる予定です。当ケアプラザも、地域のみなさんと一緒に「福祉のまちづくり」を進めてまいります。今後ともよろしくお願ひします。

### 白根地区

#### 2月23日(土) 白根地区「地域懇談会」

2回目の開催となる今回も前回(11月開催)に引き続き、地域での「見守り」がテーマでした。「地域で行う見守り活動」について区役所職員による話があった後、4つのグループに分かれ、「隣近所の身近な範囲での見守りについての現状」や「隣近所での身近な見守りをするためのアイデア、地域でできること」について話し合いが進められました。

参加者は、自治会町内会長や副会長、民生委員・児童委員など40名程でした。各町内会で実施されている具体的な取り組みや、今後のアイデアなど、参加者からは積極的な意見が出されました。

25年度も地域の皆さんを中心に開催される予定です。

【話し合いの様子】



### 旭北地区

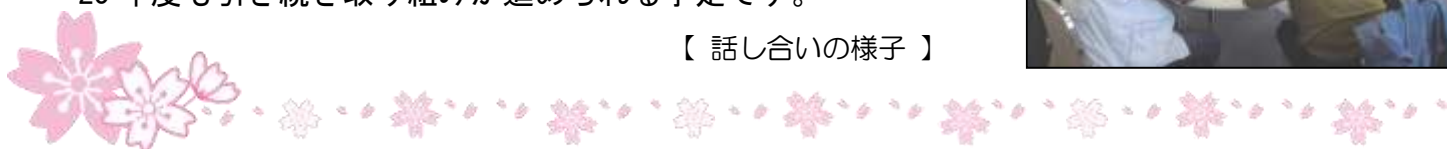
#### 3月9日(土) 旭北地区まちぐるみ福祉推進会議

第3回目の開催となる今回の会議では、「第1部会(都会の中のふる里づくり)」「第2部会(安全で安心なまちづくり)」「第3部会(子育て支援)」「第4部会(高齢者・障害者の見守り・支援)」の4つに分かれ、テーマに沿った具体的な話し合いが進められました。

「自治会のあり方」や「震災対策」「児童虐待防止」「見守り支援」についてなど、各部会ごとに、前回までの議論をさらに深めた話し合いがなされました。

25年度も引き続き取り組みが進められる予定です。

【話し合いの様子】



## 事業紹介

# お茶のみサロン



当ケアプラザでは毎月第3土曜日に、おおむね65歳以上の方を対象にしたお茶のみサロンを開催しています。簡単な体操や歌、手作業など毎月さまざまなプログラムをご用意してお待ちしています。ぜひお気軽にお越しください。

【日時】毎月第3土曜日 13:00~15:00

【内容】体操、歌、手作業など

【参加費】1回100円~200円

【申し込み・問い合わせ】上白根地域ケアプラザ（電話 951-3966）

※ 次回開催は **4月20日（土）** です。まずはお気軽にご連絡ください。



## 事業報告

# 乳幼児救急法講習会



3月7日（木）当ケアプラザで乳幼児救急法講習会を開催しました。当日は旭消防署の職員を講師に迎え、心肺蘇生法やAEDの使い方についての講義がありました。人形や機材を使用した具体的で分かりやすい説明に、参加者は熱心に聞き入っていました。

本講習会は旭北子育て支援委員会（A2ライン）、親子グループ遊、当ケアプラザの共催で開催しました。講習会中の保育は、子育て地域サロン『竹っこクラブ』の皆さんに協力していただきました。お母さんたちが講習会に参加している間、お子さんたちは隣のグリーンヒル集会所で歌遊びや手遊びを楽しみました。



【旭消防署職員さんによる説明】



【人形を使った実技】

## 事業報告

# 貸館利用者説明会

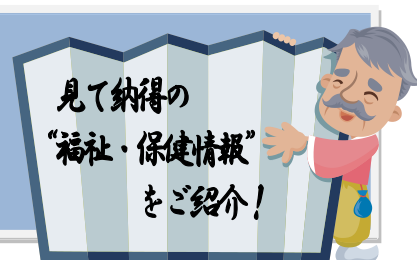


2月26日（火）貸館利用者説明会を開催しました。当ケアプラザ貸館登録団体を対象に、ケアプラザの利用方法や災害時の避難経路説明の他、参加各団体からは活動内容の説明をしていただきました。会終了後には早速、団体同士で個別の情報交換やイベントへの協力要請などの交流をされていました。

地域の皆さんの自主的な活動に、今後もぜひ当ケアプラザをご利用ください。

# こちら「地域包括支援センター」です。

## 上白根地域ケアプラザ 介護予防教室のご案内

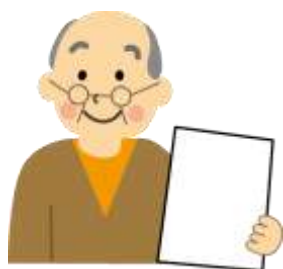
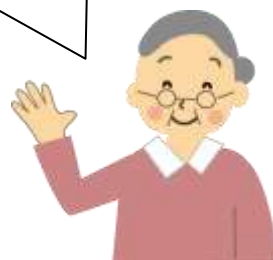


### 金曜いきいの広場

当ケアプラザでは毎月第2・4金曜日午前に、他者との交流、脳トレ等により脳の活性化を図る目的で『金曜いきいの広場』を開催しています。ぜひご参加ください。

- 【対象】脳の活性化や認知症予防に関心のある  
おおむね65歳以上の方
- 【日時】毎月第2・4金曜日 10:30~11:30
- 【内容】体操、脳のトレーニングドリル など
- 【定員】15名程度（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。）
- 【会場】上白根地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム
- 【申し込み】5月1日までに上白根地域ケアプラザ（951-3966）まで  
電話もしくは窓口でお申し込みください。

脳の神経細胞は刺激を与えられると活性化されると言われています。



#### 参加者の声（24年度参加者）

- ・普段、頭で使わない部分を使うので脳が活性化された気がします。家でできる内容だった時は、同じ内容を自宅でやっています。  
例）「さ」で始まる3文字の言葉を1分間で思いっただけ書き出す等
- ・とても楽しいです。参加者の皆さんと溶け込みやすい雰囲気です。  
体操や脳トレなど内容が幅広く、いろいろなことができます。

### ケアプラザ協力医による4月の「もの忘れ&健康相談」

4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：4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)

# かみしらねふれあい農園



1月に大根、2月にブロッコリーを収穫した後、お休みしていた農園ですが、3月中旬に、農園ボランティアさんの手でジャガイモを植えていただきました。堆肥も十分に混ぜたので、夏にはきっとおいしいおイモが収穫できると思います。

夏休みには、収穫したジャガイモを使った小学生向けの事業（かみしらねキッズクラブ）も予定しています。小学生のみなさん、ぜひご参加ください。（募集は6月頃の予定）

当ケアプラザにお越しの方やお買い物・散歩などで近くをお通りの方はぜひお立ち寄りいただき、農園をご覧ください。



【種芋を植えました】



【農園ボランティアのみなさん】



【玄関前のプランターもきれいです】

## 2013合同歌声喫茶



毎年、大盛況の合同歌声喫茶を今年も開催いたします。当日は約500名が旭公会堂に集い、懐かしの歌を全員で歌います。ぜひご参加ください。

日 時：5月29日（水）13時から

会 場：旭公会堂

参加費：500円（事前にチケットをお買い求めください。

当日券の販売はありません）

企画・運営：歌声喫茶オアシス、旭区内11ケアプラザ

※ 参加チケットは**4月1日（月）から**

旭区内11ケアプラザで販売しております。

**売切れ次第終了**ですのでお早めにお買い求め下さい。



【合同歌声喫茶2012の様子】

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。



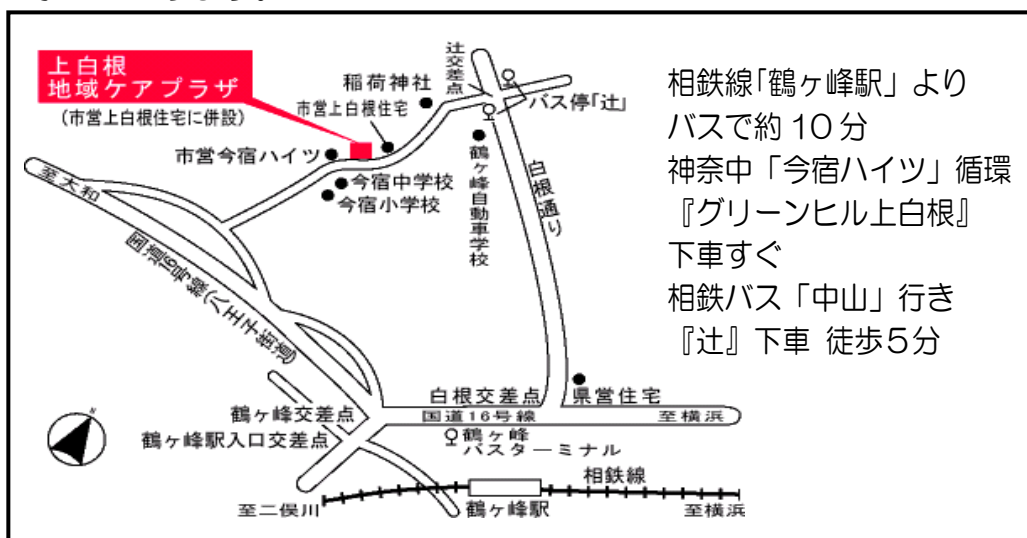
2013年3月31日発行

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



相鉄線「鶴ヶ峰駅」より  
バスで約10分  
神奈中「今宿ハイツ」循環  
『グリーンヒル上白根』  
下車すぐ  
相鉄バス「中山」行き  
『辻』下車 徒歩5分