

あさがおつうしん 7月号

～かみしらね 親子 de イベント～

おみこし・わっしょい・夏祭り



参加親子募集!



日時：平成 25 年 8 月 23 日（金） 10：00～11：30

場 所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内 容：おみこし作り、子供縁日（輪投げ・ボーリングなど）
手遊び、シアター

対 象：概ね 2～3 歳までの幼児と保護者の方

定 員：15 組

参加費：100 円

準備・持ち物：動きやすい服と内履きのくつ
お水又は麦茶（水分補給用）
汗拭きタオル

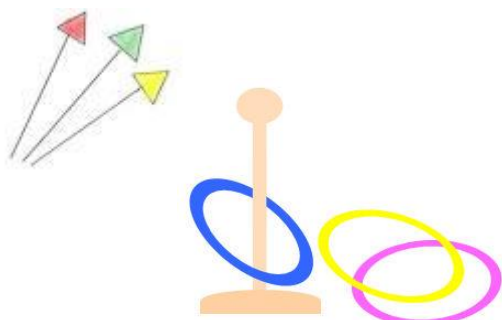
申し込み：7月31日（水）締切

上白根地域ケアプラザまで、お電話または来所にてお申し込みください。

※応募多数の場合は抽選となります。

※8月5日（月）までにご連絡がない場合は参加いただけません。

協力：遊育ボランティア「てとてと」

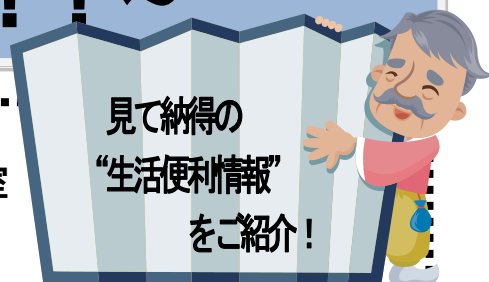


こちら「地域包括支援センター」です

～ 今年も始まりました！！～



こんにちは、看護師職の中田です。
今回は、ケアプラザで行っている介護予防教室
についてお話しします♪



『介護予防教室とは?』

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていける様、体操や脳トレ、他参加者との関わりを通して楽しみながら参加していただく教室の事です！

今年も5月から【転ばん体操】【にこにこペタンク】が始まりました。

教室というと、かしこまった感じがしますが、この2つの教室はみなさん仲が良く、いつも笑いが絶えません！継続して参加されている方もいらっしゃいますが、初めて参加したという方もたくさんいらっしゃいます。そこで今回は会場の風景をお届けします！

～転ばん体操～

～にこにこペタンク～



現在、新規募集はしていませんが、後期にも【転ばん体操】【にこにこペタンク】を行いますので、ご興味のある方、今から何かにチャレンジしてみようという方は是非10月からの介護予防教室にお申込みください！！ケアプラザスタッフはもちろん、元気な仲間もお待ちしてます☆
※後期のご案内は、別途本紙「あさがおつうしん」にて周知させていただきます。

ぜひご利用ください！7月の「もの忘れ&健康相談」

6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。

ご相談は
無料です。

- ◎日時 : 7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

申込み・問い合わせ先：951-3966(電話)



ご報告 合同歌声喫茶

去る5月29日（水）13時から旭区公会堂で合同歌声喫茶が開催されました。おかげさまでチケットは完売し、当日は満員御礼の大盛況でした。そして上白根地域ケアプラザで活動されている歌声プラザ「ハーモニー」の皆さんには舞台上がっていただき、素敵な歌声を奏でいただきました。

当日ご参加いただけなかった方も、「ハーモニー」の活動が第3月曜日13:30~15:30にありますのでぜひご参加ください。（お問い合わせは上白根ケアプラザまで）

また、東日本大震災被災地への募金活動は、皆さまのご協力により86,960円という金額が集まりました。お預かりした貴重な募金（お気持ち）は被災地へお届けいたします。ありがとうございました。



募集 趣味・特技の先生

皆さんの趣味、特技、知識を地域の方に伝えてみませんか？自薦他薦は問いません。講座やイベントと一緒に企画しましょう。どんなものでも、まずはお声掛けください。

【お願い】

- あくまでボランティア活動です
- 材料費等が必要な場合もご相談ください。
- 資格の有無は問いません

カメラの使い方なら教えられる

薬膳の勉強をしたから、薬膳料理教室をしてみたい。

昆虫採集歴50年。昆虫の採り方、飼育方法なら教えられるぞ。

元美術の教師。絵画や工作を子ども達に教えられるわ。

アロマの効能をみんなに知ってもらいたいな。



お礼 タオルのご寄付

先々月号（5月号）に掲載しましたタオルのご寄付のお願いに対し、たくさんのご寄付をいただきました。本施設デイサービス等にて使用させていただきます。

誠にありがとうございました。



ご報告 ジャガイモの収穫をしました

上白根ふれあい農園のジャガイモ収穫を親子サークル「遊」と行いました。



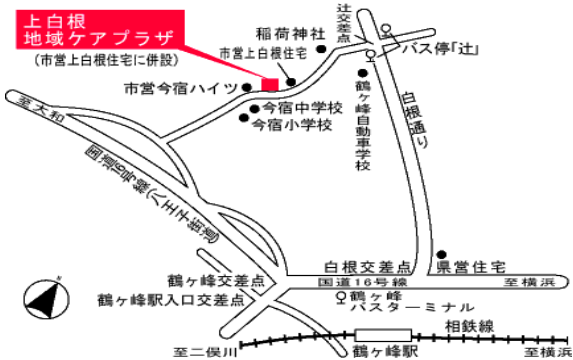
途中で小雨が降ってきましたが、土の中からたくさん収穫できました！



7月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
30	1	2 	3 ☆和布で小物作り13:00 ☆物忘れ&健康相談13:30【予約優先】	4	5 ☆ペタンク10:00 	6
7	8	9 認知症講演会開催をご希望の自治会町内会を募集しています。 出張講演いたします	10 ☆転ばん体操10:00 ☆認知症講演会10:00【日経むつみ会対象】 ☆物忘れ&健康相談13:30【予約優先】	11 	12 ☆上白根農園9:30【参加者募集集中】 ☆金曜いこいの広場10:30	13 
14	15	16	17 	18	19 ☆ペタンク10:00 	20 ☆お茶のみサロン13:00【参加者募集集中】
21	22 	23	24 ☆転ばん体操10:00 ☆物忘れ&健康相談13:30【予約優先】	25 ☆囲碁将棋「遊和会」13:00【参加者募集集中】	26 ☆かみしらねキッズクラブ10:00 ☆金曜いこいの広場10:30	27 
28	29	30	31	1 	2	3

参加お申し込みは、上白根ケアプラザまでご連絡ください。



上白根地域ケアプラザ
(市営上白根住宅に併設)

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』バス停下車すぐ

2013年6月30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

★お問い合わせはこちらまで★