



あさがおつうしん



上白根地域ケアプラザよりお知らせ



退任のごあいさつ

平素より大変お世話になっております。
 この度4月1日付で本部の企画課へ異動となりました。
 三年の在任期間では地域の皆様、利用者様、ご家族様にご支援とご助力を賜り、
 数多くのことを学ばせていただきました。誠にありがとうございました。
 4月からは新所長体制での運営となりますが、これまで同様、地域の皆さんと共に
 「誰もが住み続けたいふる里“旭北”を目指して」努めてまいります。
 今後とも上白根地域ケアプラザを宜しく願います。

所長 助廣 一則

親と子どもの遊びの広場

申し込みは不要・参加自由です。



日時：毎月第3木曜日 13:00～16:00

H27年：4/16、5/21、6/18、7/16、
 8/20、9/17、10/15、11/19、12/17、
 H28年：1/21、2/18、3/17

子どもと親の遊びの場、交流の場としてケア
 プラザのボランティアルームを開放します。
 おもちゃなどご自由にお使いください。
 ☆バルーンアートや読み聞かせなどの
 イベントも不定期で行います。

《場 所》上白根地域ケアプラザ
 《対 象》未就学児とその保護者
 《参加費》無料

歌って元気！

見学・体験、お待ちしております

上白根カラオケ倶楽部



歌が好きな方、皆と楽しくカラオケをしたい方！
 上白根地域ケアプラザでは「上白根カラオケ倶楽部」を開催しています！
 みなさま、お友達を誘ってカラオケしませんか？

日程：平成27年4月～平成28年3月

午後コース：(毎週) 木曜日 18:00～20:00

午前コース：(1回/月) (第3)水曜日 10:00～12:00

対象：20歳以上の方 定員：各20名 内容：カラオケ 参加費：無料

場所：上白根地域ケアプラザ 申込：申し込みは不要・参加自由です。



季節のお菓子作り講座



美味しく、かつヘルシーなお菓子を簡単に作れるようになると楽しいと思いませんか？
食生活改善推進員（旭区ヘルスマイト）を講師に迎え、食を通じた健康づくりを考えながら、
美味しい季節のお菓子作りを学びます。

参加する仲間と、楽しくおしゃべりをしながら、美味しいお菓子を作りましょう。
そして、少しだけ多めに作ってください。それが誰かのためにつながります♪



《日 時》毎月第2火曜日 10:00~12:30

5月12日

6月9日

7月14日

8月11日

9月8日

10月13日

11月10日

12月8日

2月9日

3月8日

《内 容》季節のお菓子づくり（完成したらティータイム♪）お持ち帰り分もあります。

《対 象》20歳以上の方 《場 所》上白根地域ケアプラザ

《講 師》旭区ヘルスマイト 《定 員》10名 ※応募多数の際は抽選

《参加費》1回につき、500円（全10回） 《持ち物》エプロン・三角巾・タオル

《申し込み》上白根地域ケアプラザまで

《締 切》4月25日（土）※4月29日（水）までにご連絡がない場合にはご参加いただけます。

ご報告 防災訓練系

上白根地域ケアプラザでは、11月と3月に、防災訓練を実施いたしました。

11月には、都岡消防署の方にご来館頂き、AED講習を含めた訓練や、発災を想定した
デイサービスのご利用者様を安全に誘導するための訓練もいたしました。

ケアプラザをご利用される地域の皆様には、避難経路についてご説明させていただきますので、
プラザにお越しの際は、いつでもお声かけをいただきますようお願いいたします。

AEDの講習



デイサービスご利用者様の避難準備風景



外階段からの避難誘導



室内階段からの避難誘導



こちら「地域包括支援センター」です

～普段の生活を振り返ってみましょう～

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します!



だんだんと季節も春に近づき、地域を自転車でもわっていても桜の花などたくさん咲いているのを見かけ、日に日に春の訪れを感じることができるようになってきました。これから一段と暖かくなり、外に出る機会も多くなる事かと思えます。

少し、回り道をして草や花を見る時間を作ってみるのも良いかもしれません♪

生活リズムを整え、これからもハツラツとした生活を送れるよう、ぜひチェックしてみてください!

☆チェックしてみましょう☆

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ・ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ・ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ・ 15分くらい続けて歩いている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ・ この1年間に転んだことはない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ・ 転倒に対する不安はない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ・ 週に1回以上は外出している | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ・ 昨年と比べて外出の回数は減っていない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ・ ここ半年間で2～3kg以上の体重減少はない | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |



【いいえ】が5つ以上あった方は一度生活を見直してみましょう。

運動の機会は減っていませんか? 食事の量はどうですか? 良く眠れていますか? これから運動をするには良い季節になってきます。少しずつ運動習慣を取り入れましょう!!



このチェックリストは厚生労働省が作成している【基本チェックリスト】を抜粋したものです。この他にも栄養・物忘れ・日々の充実感等のチェック項目がありますので、ご関心のある方はお問い合わせください。

また心配な事、困っている事等ありましたらお気軽に地域包括支援センターまでご連絡下さい!!
(電話:951-3966 ケアプラザ内)

ぜひご利用ください! 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1・8・22日 各水曜日
午後1時30分～午後2時30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

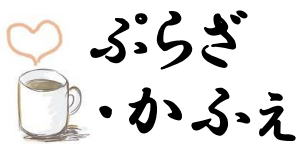
ご相談は
無料です



申込み・問い合わせ先: 951-3966(電話)

4月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
			1 ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	2 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	3 ★にこにこ パタンク 10:00～	4 
5	6 	7	8 ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	9 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	10 ★金曜いこいの広場 10:30～	11
12	13	14 ★ぷらざかふえ 「ゆるり」 13:00～ 【参加自由】	15 ★カラオケ倶楽部 10:00～ 【参加者募集中】 ★手作りボランティア 13:30～	16 ★ちびゆるり 13:00～ 【参加自由】 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】 	17 ★にこにこ パタンク 10:00～ 	18 ★お茶のみ サロン 13:00～ 【予約制】
19 休館日	20	21	22 ★転ばん体操 10:00～ ★手作りボランティア 13:30～ ★物忘れ&健康相談 13:30～ 【予約優先】	23 ★囲碁将棋 「遊和会」 13:00～ 【参加者募集中】 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】	24 ★金曜いこいの広場 10:30～	25
26	27	28	29	30 ★カラオケ倶楽部 18:00～ 【参加者募集中】		



開催してます

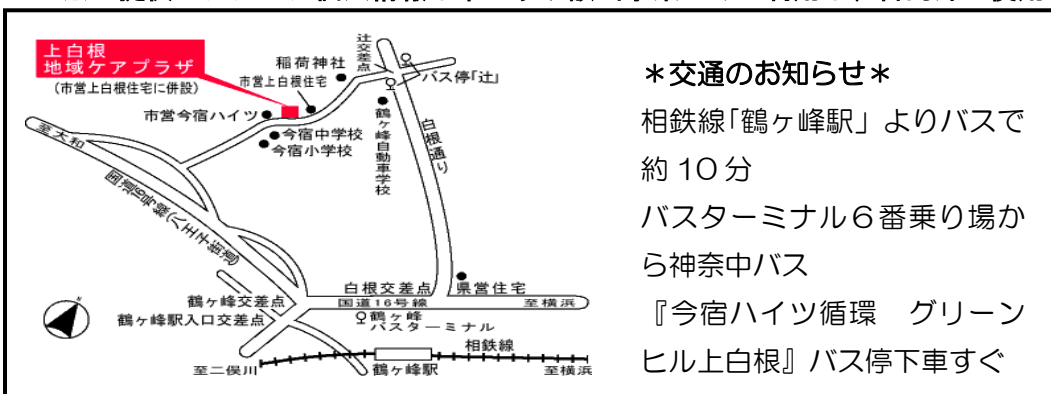
挽きたてのコーヒーを
淹れてます。



毎月第2火曜日にぷらざ・かふえ・ゆるりを開催しています。お友達同士のおしゃべり、おりがみ、手芸、読書、囲碁将棋、音楽鑑賞にご利用ください。
※参加費1回100円 お茶を楽しむだけでもOKです。是非一度、おこしく下さい。

珈琲
ボランティア
募集

各事業の参加お申し込みは、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は本プラザ該当事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。



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』バス停下車すぐ

2015年3月29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★