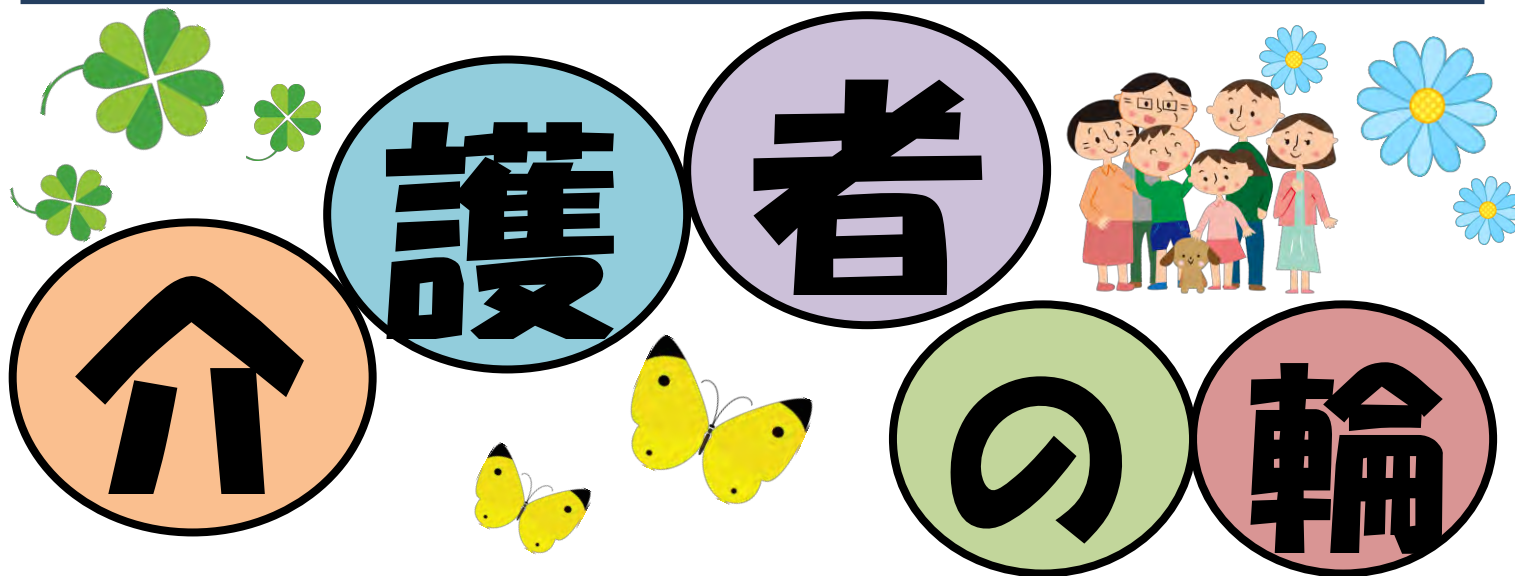




あさがおつうしん



【介護者の集い～介護者の輪～】を定期的に行うことが決定しました！！

過去2回実施し、「気持ちが楽になった」「笑う事ができた」「ぐっすり眠れた」「来るのは勇気がいったが、同じ悩みをもつ仲間がいる事が分かった」等のお声を頂きました！

先輩介護者や同じように家族の介護をしている仲間と一緒に《明日からも笑って過ごせるように》介護でお困りのこと、お悩みを話してみませんか？

経験者のお話を聞くだけでも気持ちが楽になるかもしれません。

『介護者の輪』は参加者の方からの『こんな知りたい！』『これってどうなの？』を共有し、一緒に解決していきながら作っていく会です！ ぜひお気軽にお越し下さい！！

日時：平成27年8月4日・9月1日・10月6日・12月1日
平成28年2月2日・3月1日（11月と1月は休会）
〈毎月第一火曜日〉13：30～15：30

場所：上白根地域ケアプラザ ボランティアコーナー

内容：情報交換・介護に関する勉強会

定員：約10名

対象者：介護されている方・介護し終わった方・これから介護される方

申込み：各回3日前までに申し込み

[ご提供いただいた個人情報は本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません]

みそづくり

創業200年
こだわりの
製法と味の
川口糀店

日時：11月14日(土) 13:30~15:30

手づくり味噌の体験講座

参加費：1,500円(材料費および保険代として)
内容：味噌作り(約2キログラムの味噌がお持ち帰りできます!)
対象：小学生以上の親子; 10組・20歳以上; 20名
場所：上白根地域ケアプラザ 多目的室A・B
持ち物：エプロン・三角巾・タオル
※持ち帰り用タッパー付き!です。



講師：川口糀店 川口氏
定員：小学生以上の親子; 10組・20歳以上; 20名
※応募多数の際は抽選 当選の方にご連絡します。
締切：10月31日(土)

※抽選の場合、当選の方には「はがき」にてご連絡させていただきます。
当選された方は、当日、「はがき」をご持参ください。

申込：上白根地域ケアプラザまで(電話045-951-3966)

※ご提供いただいた個人情報は本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。

ファスナー付き小物入れ作り



手作りボランティアの会による小物作り講座を開催します。
今回は手縫いで、「ファスナー付き小物入れ」作りです。
両面ファスナー付きで、真ん中にも入りますので、かばんの中
がスッキリします。

日時：平成27年10月14日(水) 13:30~15:30

内容：ファスナー付き小物入れ作り
対象：20歳以上の方
場所：上白根地域ケアプラザ
ボランティアルーム
定員：10人 ※応募多数の際は抽選
当選の方にご連絡します。

参加費：300円(材料費等として)
持ち物：裁縫道具(針と糸切りハサミ)
締切：9月23日(水)

※抽選の場合、当選の方には「はがき」にてご連絡させていただきます。
当選された方は、当日、「はがき」をご持参ください。

申込：上白根地域ケアプラザまで(TEL:045-951-3966)

※ご提供いただいた個人情報は本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。



こちら「地域包括支援センター」です

エンディングノート書き方講座

見て納得の
“福祉便利情報”
をご紹介します！



皆さんは「エンディングノート」をご存知ですか？

「今後のためにも、遺言書を作っておこう！」という時に、「何から始めればいいのかしら？」と迷うことも多いと思います。そんなときのために、今から一緒にエンディングノートを作っておきませんか？

行政書士の先生の指導の下、数回に分けて講座を行います！過去・現在・未来の自分を見つめなおして、いざという時のために備えておきましょう！

<日時> **9/25(金) 10/23(金) 11/27(金) 12/18(金)**

★4回シリーズの講座です！

13時30分～15時30分

<場所> 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

<講師> 行政書士 大橋真行氏
行政書士 清水政道氏

<持ち物> 筆記用具、ハガキ

<定員> 30名

<参加費> 500円（資料代として）



<申し込み方法> **9/4(金) までに電話(045-951-3966)または来所にてお申込みください。**

※応募多数の場合は抽選といたします。当選した方のみ**ハガキ**をお送りします。
ハガキをご持参のうえ、当日は直接会場へお越しください。

●ご提供いただいた個人情報[※]は本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。

ぜひご利用ください！8・9月の「もの忘れ&健康相談」

8・9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 : 8月5・12・26日 各水曜日
9月2・9・16・30日 毎週水曜日
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：045-951-3966(電話)

転ばん体操2015



いつまでも元気にお過ごしいただけるように♪

みんなで一緒に健康維持や転倒予防、認知症予防を行いませんか？

椅子に座って行う体操もありますので膝や腰に不安のある方でも

大丈夫！！ひとりでやるよりもみんなで行った方が楽しくワイワイできます！

一緒にステキになりましょう☆★



日 時：水曜日 10:00～11:30 【全10回】

平成27年 10月14・28日 / 11月11・25日 / 12月9日

平成28年 1月13・27日 / 2月10・24日 / 3月9日

場 所：上白根地域ケアプラザ1階 多目的ホール



内 容：介護予防体操 ・ レクリエーション

講 師：横浜市体育協会公認 介護予防体操指導員 みや子先生

対 象：介護予防に興味のある方でおおむね65歳以上の方

定 員：20名〈応募者多数の場合は抽選となり、当選した方のみハガキをお送りします〉

参加費：10回で1,000円（保険料等）＊第1回時に徴収します。

持ち物：飲み物、タオル、室内履き、ハガキ

申込み：9月30日（水）までにケアプラザへ電話もしくはご来館下さい。

【ご提供いただいた個人情報は本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません】

参加者募集中

かみしらね キッズクラブ 第2弾



ミニかごづくり ☆紙テープでミニかごを作ってみよう☆

8月19日(水)13:30~15:30

参加費：親子1組につき、300円（材料費等として）

内容：ミニかごづくり

紙テープをつかって親子で一つのミニかご作り

対象：小学生の親子

場所：上白根地域ケアプラザ 横浜市旭区上白根町112

講師：工房アリアーレ

障がい者の方たちが地域で社会活動に参加するための作業所です。

石鹸、かごなどの製品をつくり、販売しています。

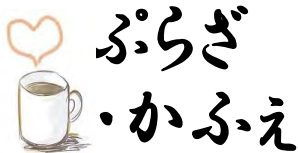
定員：10組 ※応募多数の際は抽選

締切：8月10日(月)

※当選の方には、8月12日(水)までにご連絡いたします。

申込：上白根地域ケアプラザまで(電話045-951-3966)

※ご提供いただいた個人情報 は本事業のみに利用し、目的外の使用は致しません。



ぶらざ
・かふえ

ゆるり

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火曜日にぶらざ・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、おこしてください。

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。



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』バス停目の前

○「辻」バス停下車。信号すぐ

左、稲荷神社の坂上り、一つ目

の信号すぐ。

2015年7月26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 原田 亮

電話 045-951-3966

FAX 045-951-3971

★お問い合わせはこちらまで★

8月-9月の予定表

日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	8月					8/1 ★リラックスヨガ 18:00~
2	3	4 ★笑いヨガ 10:00~ ★介護者の輪 13:30~ 【参加者募集中】	5 ★物忘れ&健康相談 13:30~ 【予約優先】	6 ★折り紙教室 13:30~ ★カラオケ倶楽部 18:00~ 【参加者募集中】	7 ★にこにこペタンク 10:00~	8 
9	10	11 ★ぶらざかふえ 「ゆるり」 13:00~ 【参加自由】	12 ★手作りボランティア 13:30~ ★物忘れ&健康相談 13:30~ 【予約優先】	13 ★カラオケ倶楽部 18:00~ 【参加者募集中】	14	15
16 休館日	17	18 	19 ★カラオケ倶楽部 10:00~ ★キッズクラブ 13:30~ 【ミニかごづくり】 【参加者募集中】 ★手作りボランティア 13:30~	20 ★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】	21 ★にこにこペタンク 10:00~	22
23	24	25 ★ママのための ヒーリングヨガ 10:00~	26 ★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】	27 ★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】	28 ★金曜いこいの 広場 10:30~	29 
30 9月	31	9/1 ★笑いヨガ 10:00~ ★介護者の輪 13:30~ 【参加者募集中】	2 ★手作りボランティア 13:30~ ★物忘れ&健康相談 13:30~ 【予約優先】	3 ★折り紙教室 13:30~ ★カラオケ倶楽部 18:00~ 【参加者募集中】	4 ★にこにこペタンク 10:00~	5 ★リラックスヨガ 18:00~
6	7	8 ★お菓子作り 10:00~ ★ぶらざかふえ 「ゆるり」 13:00~ 【参加自由】	9 ★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】	10 ★カラオケ倶楽部 18:00~ 【参加者募集中】	11 ★金曜いこいの 広場 10:30~	12 
13	14	15 	16 ★カラオケ倶楽部 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】	17 ★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】	18 ★にこにこペタンク 10:00~	19 ★お茶のみサロン 13:00~ 【予約制】 ★リラックスヨガ 18:00~
20 休館日	21	22	23 	24 ★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】	25 ★金曜いこいの 広場 10:30~ ★エンディング ノート書き方講座 13:30~	26
27	28	29 ★ママのための ヒーリングヨガ 10:00~	30 ★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】			