

# 1月 主催事業カレンダー

感染症等の状況により事業の変更や中止もございます。ご了承ください。

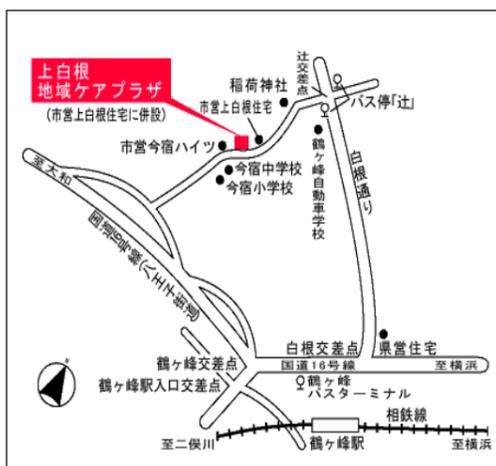
日	月	火	水	木	金	土
年末年始のお休みは12/29~1/3です。						1 休館日
2 休館日	3 休館日	4 ★子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】	5	6	7	8
9	10	11 ★ふらざ・かふえ・ゆるり 13:00~15:00【事前問合せ】 ★介護者の輪 13:30~15:30【参加自由】 ★物忘れ&健康相談 13:30~14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】	12 ★転ばん体操 9:30~12:00 【予約制】	13	14	15 ★ユルヨカ 13:00~15:00 【予約制】 ★お茶のみサロン 13:30~15:00 【予約制】
16 休館日	17	18 ★物忘れ&健康相談 13:30~14:30【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】	19 ★精神健康講座 14:00~16:00 【予約制】	20	21 ★白根学園「麦の丘」 パン販売 11:30~13:00 【売切れ次第終了】	22
23	24 ★ウォーキング講座 10:00~11:30 【コミュニティハウス】 【予約制】	25 ★ママのためのヒーリングヨガ 10:00~12:00【予約制】 ★子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】	26 ★介護予防体操ボランティア育成講座 10:00~12:00 【予約制】	27	28	29
30	31					

## 各事業のお申込み・問合せは・・・

電話：045-951-3967

★各事業の参加お申込・問合せは、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、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】



### \*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』バス停前  
○バスターミナル7番乗り場から  
【中山駅/西ひかりが丘団地】行き  
「辻」バス停下車。徒歩5分。信号  
すぐ左、稲荷神社の坂上り、一つめ  
の信号すぐ

2021年12月26日発行

発行 横浜市上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112  
責任者 所長 村瀬 大亮

電話 045-951-3967  
FAX 045-951-3971  
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp  
URL <http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane>



上白根地域ケアプラザ新聞



2021年12月26日発行

# あさがおつうしん

1  
月号

上白根地域ケアプラザ主催 **無料** セミナー・相談会

## 理想の 老後生活とその準備

事前申込制 **セミナー** 定員20名 (申込先着順)

### 自分と家族を守る 遺言・後見

講師：司法書士 吉野絵美 (司法書士法人 市川事務所)

もめない相続、負担のない介護を実現するためには？ 法制度を活用する認知症の対策とは？ 実例を使ったやさしいセミナーです。

事前申込制 **個別相談**

家と預金の名義 お父さんの財産が凍結されないように  
介護費、老後の生活費 家族に迷惑がかからないように  
めんどろを見る人に 世話する子に、その分多く相続させたい  
うまい同居・近居話のすすめ方 子どもの近くで安心したい  
子どものいない夫婦 老後、手続きや病院施設の保証人、誰を頼りに？

相談をご希望の方は、事前のお申し込みをお願いします。

2/14月 **セミナー** 10:30~12:00  
**個別相談** 12:20~15:00

会場 ● 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

相鉄線「鶴ヶ峰」駅より神奈中バス(115系統：今宿ハイツ循環)、「グリーンヒル上白根」バス停下車1分

参加費 ● 無料 協力 ● 司法書士法人 市川事務所

主催/お申し込み  
お問い合わせ **上白根地域ケアプラザ**  
**045-951-3967** 横浜市旭区  
上白根町112  
お申込みは1月11日以降お電話か窓口で

### 介護者の輪

介護で悩んでいることがある。  
介護の情報を聞ける仲間が欲しい。  
話ができる場所が欲しい。

日時：令和4年1月11日(火) 令和4年2月1日(火)  
13:30~15:30

※毎月第一火曜日(祝日等の場合は第二火曜日)開催

場所：上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム

持ち物：うち履き、くつ袋

参加費：無料

※予約不要です

# 第45回 生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検記



旭北地区では初めてです

11月27日(土)旭北地区社協と連合自治会共催の無料頒布会が行われました。コロナ禍の中、仕事がなくなってしまったり、生活が困窮している方へ地域の方がお互い様のお気持ちでたくさんの物資を寄付していただき、皆さんの温かい善意の形が集結し、このような会となりました。また、地域包括支援センター職員による相談コーナーを設けてつながりを作りました。

参加者からのメッセージには「いつか自分も物資をお分けできるようになりたい」「感謝しかありません」などの声がかかれていました。地区社協の田口会長は「これをきっかけに自立に向けて再スタートしてほしい。お互い様の気持ちからなので、当たり前ではないことをわかってもらいたい。」とインタビューで話してくださいる中、「本当に届けた人に届いていたのかな」とも振り返っていました。

旭区の中では複数箇所で開催されている頒布会ですが、もしかしたら支援を必要としている方は自分の住んでいる地域には行きにくいかもしれません。でもどの頒布会も優しいあったかい気持ちが詰まった会です。困ったときはお互い様ですね。一人ではありません、気付いて、聞いて、つながりましょう。



キーホルダーを作るブースもありました



お米や乾麺、缶詰め、レトルト品、野菜や果物、トイレトペーパー、マスク、おむつ、シャンプーや洗剤など想像以上の寄付が集まりました。



田口会長よりあいさつ



個別ブースで相談もできました。



子供用にはたくさんの種類のお菓子が集まりました。

## パパとママのための手作り教室 教えて！グランマ!!

新入園・入学準備の季節がやってきました。今年も上白根地域ケアプラザで活動している『手作りボランティア』さんが入園・入学に備えたグッズ作りをお手伝いします。世界に一つだけの手作りグッズを作りませんか？お気軽にお申込みください。

**開催日時：**  
令和4年2月 2日(水)13:00~16:00  
令和4年2月 9日(水)13:00~16:00  
令和4年2月 16日(水)13:00~16:00  
**会場：**上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム  
**定員：**各回3名ずつ (※保育はありません)

**参加無料**

お問い合わせ・お申込み (令和4年1月末日メ切)  
電話または窓口、メールにてお申込みください。  
メールでお申し込みの際は、タイトルに『グランマ』と記入し、氏名・住所・電話番号・参加希望日・作成するものを記入ください。



↑↑↑↑  
ここからメール画面へ移動します

※下のコーナーで紹介している方々が教えてくださいます！

## ～地域で活躍しているボランティアさん紹介 vol.7

あさがおつうしんでは地域でご活躍されているボランティアさんを連続で紹介しています。今回は趣味を活かした手作りボランティア活動をされている方々をご紹介します



- 【活動日】毎週水曜日 ケアプラザボランティアルームにて
- 【きっかけ】ケアプラザの開所当時、手づくりボラさんを募ったときからのご縁です。デイサービスの備品なども作成しています。
- 【活動内容】ミシンによる手芸品
- 【コメント】先日の頒布会では幼稚園児用のレッスンバックを作成しました。布のマスクも色あめでやかに作り替えました。趣味や特技を生かし、楽しみながら続けています。

## 上白根地域ケアプラザのマスコットキャラクターを募集中!!

応募作品の中から選ばれたキャラクターは今後ケアプラザのマスコットキャラクターとして活躍していただきます。多くの地域の方から愛される作品をお待ちしています。

下記チラシをケアプラザに置いてあります。HPからもダウンロードできます

### 応募方法

- ・所内設置の応募箱に投函
- ・郵送 (切手代は応募者負担)
- ・メール

## 「もの忘れ&健康相談」 ぜひご利用ください!



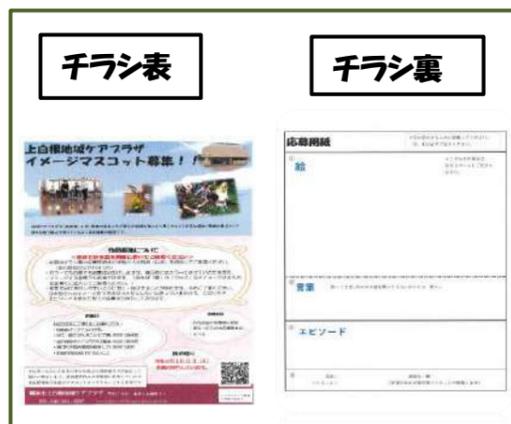
どなたでもどうぞ!

ご相談は無料です

**【予約制】ケアプラザあてにご連絡ください。**  
今後の開催日は次のとおりです。お気軽にお越しください。なお、先生のご都合で日程が変更になる場合やケアプラザの利用状況により中止になることもあります。

日時：1月11日・18日 13:30~14:30 / 2月は未定です (相談のある方はご連絡下さい)

医師：橋場 友則 先生 (はしば内科クリニック・旭区医師会所属)



ここからメール画面へ移動できます。



締め切り令和4年  
1月31日(月)



ケアプラザエントランスに応募箱設置しました