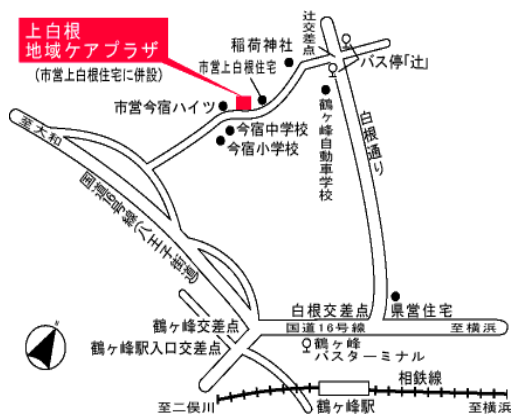


日	曜日	内容
2	火	★介護者の輪 13:30~15:30 【参加自由】 ★物忘れ&健康相談 13:30~14:30 【予約優先】 ★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】
3	水	★かみしらねキッズ倶楽部 10:00~12:00 【事前申込】
8	月	★かみしらねキッズ倶楽部 10:00~12:00 【事前申込】 ★物忘れ&健康相談 13:30~14:30 【予約優先】
9	火	★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】
10	水	★かみしらねキッズ倶楽部 10:00~12:00 【事前申込】
16	火	★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】
19	金	★白根学園「麦の丘」パン販売 11:30~13:00 【売切れ次第終了】
20	土	★ユルヨカ 13:00~15:00 【事前申込】
21	日	休館日
22	月	★上白根ウォーキング講座【事前申込】 コミュニティハウス9:30~11:00
23	火	★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】
30	火	★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】

日	曜日	内容
6	火	★物忘れ&健康相談 13:30~14:30 【予約優先】 ★介護者の輪 13:30~15:30 【参加自由】 ★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】
10	土	★ユルヨカ 13:00~15:00 【事前申込】
13	火	★物忘れ&健康相談 13:30~14:30 【予約優先】 ★ぶらざ・かふえ・ゆるり 13:00~15:00 【参加自由】 ★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】
14	水	★転ばん体操【事前申込】 9:30~12:00
17	土	★お茶のみサロン【予約優先】 13:30~15:00
18	日	休館日
20	火	★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】
26	月	★上白根ウォーキング講座【事前申込】 コミュニティハウス9:30~11:00
27	火	★ママのためのヒーリングヨガ 10:00~11:30 【事前申込】 ★子どもの居場所 15:30~17:00 【参加自由】



**\*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、稲荷神社の坂を上り、次  
の信号すぐ

2022年7月24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 柴崎 浩志  
電話 045-951-3967  
FAX 045-951-3971  
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp  
URL <http://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



# あさがおつうしん 8・9月号

悩みを解消しませんか？

## 楽しくわかる！スマホ講座

まだスマホをお持ちでない方も、  
スマホを持っていてもよくわからない方も  
今さら人に聞けないと思っている方も  
実際にスマホを触ってお悩み解決しましょう！



※講座では1人に1台スマホ（iPhone）を貸出します。

**日時** 10月1日（土曜日）13:00~15:00

**場所** 上白根地域ケアプラザ1階多目的ホール

**定員** 先着20名

**持ち物** うち履き・筆記用具・水分補給用飲み物

**講師** スマートフォンアドバイザー（ソフトバンク株）

申込方法: 9月15日(木) 10:00 からケアプラザ窓口または電話にてお申込みください。

問い合わせ: 上白根地域ケアプラザ

【住所】横浜市旭区上白根町112 【TEL】045-951-3967



# 第52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

6月26日にタウンミーティングが行われました。

連合自治会の定例理事会後、自治会長さんはそのまま残っていただき、地球お助け隊のメンバー、中堀川いこの場づくりのメンバーと区役所から区長はじめ5名が来られ、総勢34名が参加しました。昨年に続き、環境問題について意見交換会を行いました。初めに「旭北地球お助け隊」馬渡さんより勉強会の報告がされました。「食品ロスや海洋ゴミやマイクロプラスチック問題。分別をしっかりとすることで再生可能な資源ごみになることや野菜の皮や魚の骨などコンポストを使用し、肥料に作り替えることも可能。一人一人が意識を持つことでごみは減らすことができます」と。



意見交換会では「連合50周年を迎えて～50年後のまちの夢～」をテーマに事前にアンケートを記入していただいたものを発表してもらいました。少子高齢化が進むと経済も回らなくなるため、子供たちが増えるように子育て世代が魅力を感じるまち 自然豊かで、交通の便が良いまち 人にやさしいまちなどたくさんの意見が出ました。連合自治会渋谷会長は「里山横浜を目指し、区役所からロープウェイで上から見下ろせるまちにしたい 上野のような芸術のまち 子供に夢を与えるためには大人が楽しんでいる姿を見せること」と。そして最後に権藤旭区長からは「今大きな変換期である。環境問題に対していろいろと取り組んでいるがその仕組みが伝わっていない。伝えるチャンネルを考えていく必要がある。強いメッセージと同時に一人ひとりの変革が大事。身近な声掛けが変わる力となる。行政として全体でやることと地域に頼るところ、この両輪で進めていきたい」と話されました。

ひとりの力では乗り越えられないことも一人一人が意識を変えて、力を合わせることで乗り越えられると信じます。旭北地区が今よりもっと素敵な魅力あるまちになるよう、未来へさらなる夢を広げましょう。

## 「もの忘れ&健康相談」 ぜひご利用ください！



【予約制】ケアプラザあてご連絡ください。

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もあります。

日付：8月2日(火)・8日(月)  
9月6日・13日、10月4日・11日 火曜日  
13:30から14:30まで

### 各事業のお申込み・問合せ

電話:045-951-3967  
メール:kamishirane@yokohamashakyo.jp

★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は、本プラザ該事業のみに利用し、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。】

令和4年9月3日(土)

上白根地域ケアプラザ

## 健康測定会

(募集)

申し訳ありませんが感染拡大の状況を受け今回は、中止させていただきます。

午前の部

②11:00~12:00 定員20人

午後の部

①14:00~15:00 定員20人

②15:00~16:00 定員20人

申込方法: 電話にて申し込みください。

申し込み開始: 8月15日(月)10:00~\*定員にない次第締め切り

歩行状態や身体の状態を機器でチェックし、健康状況の測定をします。\*採血等はありません  
今後の健康生活に役立ててみませんか?  
感染対策のため人数制限等を行いながら実施いたします。ぜひご参加ください。  
\*感染状況により中止、もしくは内容変更等をおこなうこともあります。あらかじめご了承ください。

### 歩行状態の解析

- ① 速度
  - ② リズム
  - ③ ふらつき
  - ④ 左右差
- 解析し、お伝えします

### 身体チェック

- ① 骨量測定
- ② 血管年齢測定
- ③ 貧血度チェック
- ④ 肌年齢測定

・栄養講座  
+栄養チェック

・口腔機能  
チェック

・握力測定  
・血圧測定