

# 10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
						1 ★スマホ講座 13:00~15:00 【予約制】
2	3	4 ★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】	5	6	7	8 ★ユルヨカ 13:00~15:00 【予約制】
9	10	11 ★ぶらざ・かふえ・ゆるり 13:00~15:00【事前問合せ】 ★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 【予約優先】	13	14	15 ★シニアボランティアポイント講座 10:00~12:00 【予約制】 ★お茶のみサロン 13:30~15:00 【予約制】
16 休館日	17	18 ★子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】	19	20 ★中白根・脳トレ散歩 14:00~15:30 【白根えのき公園】 【予約制】	21 ★白根学園 「麦の丘」 パン販売 11:30~12:45 【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 10:00~11:30【予約制】 ★子どもの居場所 15:30~17:00【参加自由】	26	27	28	29
30	31					

## 各事業のお申込み・問合せ

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

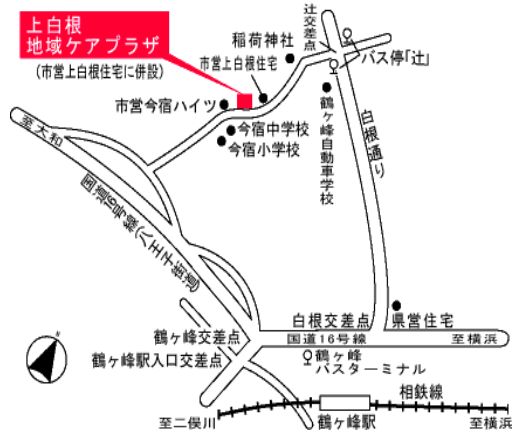
★各事業の参加お申込み・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。  
【※ご提供いただいた個人情報、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】

### \*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『今宿ハイウェイ循環  
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

### 2022年9月25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  
<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



# 上白根地域ケアプラザ新聞

2022年9月25日発行

# あさがおつうしん

# 10月号

## よこはまシニアボランティア ポイント 登録研修会

場 所：上白根地域ケアプラザ 1階多目的ホール  
日 時：令和4年10月15日（土曜日）10:00~12:00  
対 象 者：65歳以上の方で介護保険者証をお持ちの方  
定 員：20名程度  
内 容：①シニアボランティアポイントについての概要  
②ボランティアについて基礎知識  
③ボランティア活動を始めるとあたって  
持 ち 物：介護保険者証・筆記用具・うち履き  
申 込：事前の申し込みが必要です。10月7日(金)〆切  
電話または窓口にてお申込みください。

よこはまシニアボランティアポイントとは、ボランティア登録した方(65歳以上)が、対象となる施設等でボランティア活動を行うと、ポイントが付与され一定のポイントがたまると現金に換金または寄付することができる仕組みです。

やきたて!!

社会福祉法人白根学園

## 「麦の丘」パン販売

日時：毎月第3金曜日  
11:30~12:45(売切次第終了)  
場所：上白根地域ケアプラザ 1階

焼きたてのパン  
を召し上がれ!



## ぶらざ・かふえ・ゆるり

コーヒーボランティアさんが豆から挽いた淹れたてのコーヒーが味わえます。是非、お友達とのお喋りや散歩の途中にお立ち寄りください。

日時：毎月第2火曜日  
場所：上白根地域ケアプラザ  
参加費：100円

## ちょっとしたお悩み 話してみませんか?

地域ケアプラザは、赤ちゃんからお年寄りまで地域に暮らす全ての方を対象とした相談窓口です。  
高齢者の方の暮らしの困りごと以外にも、ひきこもり等困難を抱える方のご相談にも専門機関を交え、ご相談に応じることが出来ます。  
どんな小さなことでもお気軽にお問合せください。

## 「ユルヨカ」メンバー募集

10月からは以下のスケジュールで開催します!

10/8(土)	外出(みなとみらい方面)	13:00~16:00
11/12(土)	音楽プログラム	13:00~15:00
12/10(土)	忘年会・ビンゴゲーム	13:00~15:00
R5.2/11(土)	大根まつり(大根の収穫)	13:00~15:00
3/11(土)	一年の振り返り	13:00~15:00

対象者：旭区内在住の知的障がいをお持ちの方  
(原則、高等部卒業後の方)

定 員：各回5名まで ※申込順となります  
活動場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール  
※活動内容によっては集合場所が変わることもあります。  
申し込み：参加したい活動日を電話または窓口、メールでお知らせください。





# 第53回 生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検

## 第8回 民生友愛交流会が開催されました。

昨年より企画していた、山本一郎先生(社会福祉法人大樹 理事長。鶴見区のケアプラザや基幹相談支援センター等を受託している法人。横浜市健康福祉局地域福祉保健部長を経て、神奈川区社会福祉協議会事務局長を歴任)との勉強会が開催されました。民生委員、友愛活動員はじめまちぐるみのメンバーなど総勢48名が参加しました。



テーマは「見守りについて」山本先生からお話があり、その後友愛活動員と民生委員から見守りの事例、自治会と連合からそれぞれの取り組みの事例発表をしていただきました。

先生から「緩やかな見守り」とはお互いのちょっとした変化に気づき、それを民生委員や自治会長、またケアプラザ等につなげるという事。向こう三軒両隣の気に掛けあいが大切。旭区での「ご近助ほっこり活動」がまさにその内容で、地域に暮らす住民がいろいろな機関とつながるネットワークを構築することで、安心安全なまちになる。気に掛けるポイントは、ポストや洗濯もの、雨戸や、電気、物音やまた服装や顔色などがいつもと違うことに、もしかしたらと異変を感じる事。そして気になったことを声にしてどこかにつなげる事。住民としてできることからいいんです。できることから始めてみよう、まとめられました。

## 福祉・保健に関する相談時間の変更について(地域包括支援センター)

日中の相談支援の充実・強化を図るため、令和4年10月1日から上白根地域ケアプラザでの夜間の相談受付時間を次のとおり変更します。(横浜市内の全ての地域ケアプラザで実施します。)

現在(令和4年9月30日まで)	変更後(令和4年10月1日から)
月曜日～土曜日：午前9時～午後9時 日曜日・祝日：午前9時～午後5時	月曜日～土曜日：午前9時～午後6時 日曜日・祝日：午前9時～午後5時
上記以外の時間帯での相談電話は、 <b>特別養護老人ホームに転送</b> し対応しています。	上記以外の時間帯での相談電話は、 <b>看護師等が対応するコールセンターに転送</b> し対応します。

☆☆☆ 地域包括支援センターへの相談は 【TEL：951-3966】 まで ☆☆☆

### 「もの忘れ&健康相談」

**【予約制】 ケアプラザあてにご連絡ください。**

なお、日程の変更や中止になることもあります。

**日時：10月4日(火)・11日(火) 13:30～14:30**  
**11月1日・8日 (予定です)**

**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)

### 介護者の輪

**日時：令和4年10月4日(火)、11月1日(火)**  
**13:30～15:30 ※予約不要です**

**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**

## ～上白根地域ケアプラザ包括支援センターより講座開催のお知らせ～

過ごしやすい季節になりました。身体に良いこと始めてみませんか!!  
各種案内載せていますので是非ご検討ください。なお、講座ごとに申し込み開始日が違いますのでお間違えないようよろしくお願いいたします。

### 「中白根・脳トレ散歩」

**集合場所：白根えのき公園**  
**雨天中止(延期もあり)**  
**しっかり体操を行った後のんびり景色や季節を楽しみながらのウォーキング講座です。**

日時：第3木曜日 14:00～15:30  
10/20・11/17・12/15・1/19・2/16・3/16  
持ち物：飲み物、タオル  
定員：20名：\*定員になり次第締め切ります  
集合場所：**白根えのき公園**

**申込開始日10月11日(火)10:00～**



## 上白根ウォーキング講座 参加者

開催日：第4月曜日(3月のみ第2) 10:00～11:30  
(10/24, 11/28, 12/26, 1/23, 2/27, 3/13)  
集合場所：上白根コミュニティハウス  
持ち物：水筒、タオル、上履き  
定員：20名 \*定員になり次第締め切ります

**\* 申込開始日**

**10月12日(水) 10:00～**

### 転ばん体操 2022 後期 参加者募集

開催日：第2水曜日(11/9, 12/14, 1/11, 2/8, 3/8)  
1部 9:30～10:30 2部 10:40～11:40  
場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール  
参加費：1,000円 /5回分(初回に集めさせていただきます)  
持ち物：水筒、タオル、上履き  
定員：1部・2部 各20名

**申し込み開始日：10月19日(水)10:00～**  
**定員になり次第締め切ります**



## 上白根健康教室 参加者募集



日程	内 容 (実施場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール)	
時間 10:00～11:30	*内容の変更や講座が中止になることもあります。御了承ください。	
11月16日(水)	疾患別栄養講座(岩本管理栄養士・薬樹薬局)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定員20人</li> <li>・参加費：無料</li> <li>・(全4回)参加できる方を優先します。</li> <li>・<b>申込開始</b></li> </ul>
12月21日(水)	11/16「糖尿病食・バランスを考えた食事」 12/21「腎機能低下を防ぐ・塩分控える工夫」	
1月18日(水)	口腔機能改善講座(大橋歯科医院 大橋Dr)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>11月11日10:00～</b></li> <li>・<b>定員になり次第締め切ります</b></li> </ul>
2月15日(水)	ペタンク (園田先生)	