

11月開催の事業

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。

子どもの居場所

日時：毎週火曜日
15:30~17:00
場所：上白根地域ケアプラザ
勉強したあとには楽しい遊び時間
があります。
参加には登録が必要になります。

介護者の輪

日時：11月1日(火)
13:30~15:30
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
※予約不要です。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日時：11月8日(火)
13:00~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
参加費：100円
挽きたての豆で淹れたコーヒーを
どうぞ!

転ばん体操

日時：11月9日(水)
1部 9:30~10:30・2部 10:40~11:40
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：後期初回のみ参加費
飲み物・タオル・上履き
※事前のお申し込みが必要です。

ユルヨカ

日時：11月12日(土)
13:00~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
月1回の知的障がい者の余暇活動。
11月は音楽プログラムです。
※事前のお申し込みが必要です。

中白根・脳トレ散歩

日時：11月17日(木)
14:00~15:30
場所：白根えのき公園
持ち物：飲み物・タオル
※事前のお申し込みが必要です。

白根学園『麦の丘』パン販売

日時：11月18日(金)
11:30~12:45
場所：上白根地域ケアプラザ
※売り切れ次第終了します。
焼きたての美味しいパンはいかが
ですか?

お茶のみサロン

日時：11月19日(土)
13:30~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
11月のプログラム『太極拳』

ウォーキング講座

日時：11月28日(月)
10:00~11:30
場所：コミュニティハウス集合
持ち物：水筒・タオル・上履き
※事前の申し込みが必要です。

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、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

2022年10月30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10月30日発行

あさがおつうしん

11

月号

お知らせ

移動販売が特別養護
老人ホームグリーン
ライフで始まるよ

毎週火曜日 とれたて食材を
移動販売車が運びます!

11/1
(火)

15:20
|
15:50



まちぐるみ福祉推進会議第3部会

第54回 生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検

各地で防災対策

各地で防災訓練が行われました。すべてをご紹介できませんが、皆さんの自治会や地域防災拠点での訓練の様子をご報告します。



白根小拠点訓練の様子

今後数年後には大きな地震が起こるかもしれません。いいえ、明日かもしれません。また最近の異常気象で、台風や豪雨、突風などいつどんな災害が発生するかもしれません。備えあれば患いなし。日頃から備えておきましょう。

まずは自助、ご自分の命を守る行動を。お水やトイレの確保、家具の転倒防止や落下物注意。そして共助。お隣近所で助け合いましょう。そのためにも日頃から気に掛けあい、お知り合いになりましょう。自治会の訓練にもぜひ参加してみてください！



エルパティオの防災訓練



大原南自治会放水訓練の様子



毎月第一火曜日（第一火曜日が祝日等の場合、第二火曜日）
13:30 から開催しています。

介護者の輪は、介護をしている方などを対象に、同じような経験をしている方同士で話をする場です。
介護に悩んでいる方、情報が欲しい方、話をしたい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

催し物「予告」
たすけあいハウス（旭区中白根4丁目12-3）
12月11日（日）10:00~12:00
「口腔機能向上の講座」及び「健康測定会」を開催します。
内容は検討中
主催：たすけあいハウス

「もの忘れ&健康相談」 予約制
日時：11月1日（火）・8日（火） 13:30~14:30
12月6日・13日（日程は変更になることもあります）
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）

上白根マスコットキャラクター名称が決定しました

上白根ポンチャンズ

上白根ポンチャンズのかみポン・ケアポンです
名前覚えてね。
よろしくお願いします。



イラスト及び名称にたくさんご応募いただき、ありがとうございました。中にはまだまだ素敵な作品もたくさんあり、選定にはずいぶん悩みました。また、ケアプラザへの想いの言葉もたくさんいただき、励みにもなっております。
永い道のりでしたが皆様のご協力で可愛いマスコットが生まれました。今後もケアプラザ同様可愛がっていただけるとありがたいです。
今後のかみポン・ケアポンには活躍してもらおう予定ですのでよろしくお願いいたします。



上白根健康教室

11月11日（金）10:00~受付開始
予約が必要です！

令和4年11月16日（水）10時~ 上白根地域ケアプラザ

第1回目は【疾患別栄養講座】（講師：岩本管理栄養士・薬樹薬局）

テーマ 「糖尿病食・バランスを考えた食事」

病院受診や検診で指摘されたがどう気をつけてよいかわからない方や高齢になり今後の食事について悩んでいる方や男性の一人暮らしの方ぜひご参加ください。



2回目12月21日（水）10時からのテーマは「腎機能低下を防ぐ・塩分を控える工夫」で行います。どちらも病気に気を付けながらおいしく食べられるような工夫をアドバイスいただきながらお話ししていただく予定です。参加お待ちしております。

