

1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。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日時：1月10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：1月11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：飲み物・タオル・上履き
※事前のお申込みが必要です。

上白根健康教室

日時：1月18日(水)
10:00~12:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
テーマ：口腔機能の改善
※事前のお申込みが必要です。

中白根・脳トレ散歩

日時：1月19日(木)
14:00~15:30
場所：白根えのき公園
持ち物：飲み物・タオル
※事前のお申込みが必要です。

白根学園『麦の丘』パン販売

日時：1月20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：1月21日(土)
13:30~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
1月のプログラム『お習字』

ウォーキング講座

日時：1月23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。

気軽に参加してね！



上白根地域ケアプラザ新聞

2022年12月25日発行

あさがおつうしん



おいしいコーヒーの淹れ方講座

~暮らしにひとさじプラスα~



旭区で活躍しているコーヒーボランティア ペリゴールさんを講師にお迎えしてハンドドリップによる
おいしいコーヒーの淹れ方とご自身でコーヒーを淹れる実技を2日間にわけて学びます。自分の「好き」
なことや特技を活かし、人や地域とつながりましょう。
講座後には、活躍の場もご紹介できますので、お気軽にご参加ください。

日時：1日目 2月1日(水) 13:30~16:00
2日目 2月4日(土) 13:30~16:00

場所：上白根地域ケアプラザ 1階多目的ホール

講師：コーヒーボランティア ペリゴールの皆さん

持ち物：うち履き、筆記用具、エプロン

内容：1日目『コーヒーについて学ぶ』

2日目『コーヒーを淹れる実技を学ぶ』

※連続講座になっておりますので2日間の参加をお願いします。

【申し込み・お問い合わせ】

参加費：各回 300円

申込：ケアプラザ窓口または電話にて
お申込みください。

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12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/>



くらしのきれい講座

リビング・キッチン・お風呂・トイレ…毎日使う場所だからこそ、毎日のおそうじは大変！
おうち時間が増えた今だからこそ、きれいな家で過ごしたいものですね。
今回は、プロによる研究や知見に基づいた、くらしに役立つ衛生情報をお伝えします。
お一人暮らしの方もご家族でお住いの方も、どなたでも参加できます。
お気軽にお申込みください。

日時：令和5年1月22日(日) 10:00~11:30

場所：上白根地域ケアプラザ 1階多目的ホール

講師：花王グループ カスタマーマーケティング(株)

持ち物：うち履き・筆記用具

申込み：1月10日より申込開始

ケアプラザの窓口または電話、QRコードにて
お申込みください。



第56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

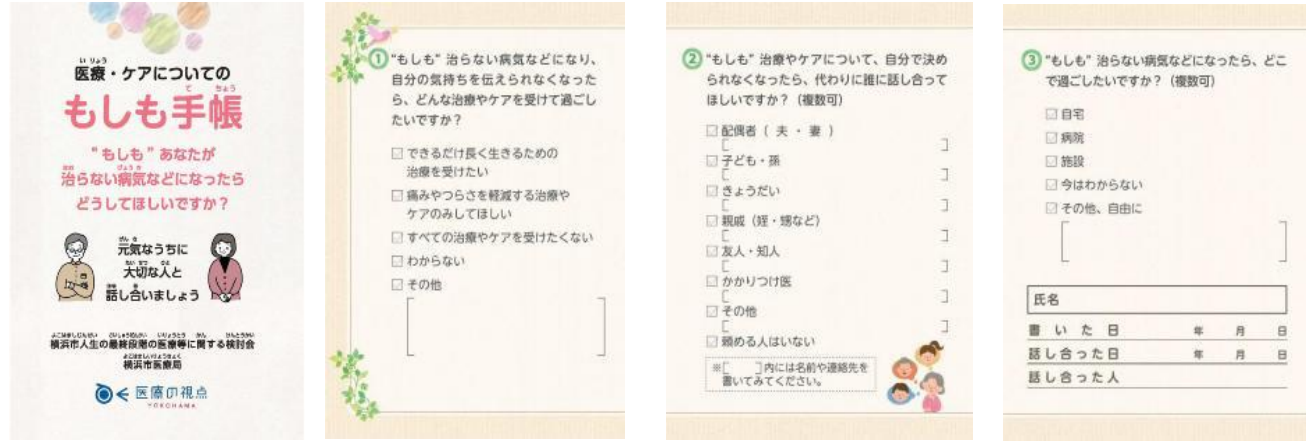
『もしも手帳』を知っていますか？

「11月30日は人生会議の日」（いい看取り・看取られ）と書かれた電車の中刷り広告がありました。そういえばケアプラザにも「もしも手帳」を取りに来られる方が最近増えているなと思い、竹中直人さんが主演の短編ドラマを視聴すると「なるほど！」と納得しました。

そもそも人生会議とは何でしょう。「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」の愛称で、前もって、自分が望む医療やケアを計画しておくこと。自分が人生において大切にしていることや望んでいること、何かあったときに、どこで、どのような医療やケアを望むかあらかじめ考え、人生の最終段階について信頼できる人や医療者と話し合っておくことをあらわします。

人生会議は「元気なうちから自分自身で前もって考える」ことがポイントです。意味は変化するもの。何度も書き直していいんです。高齢者だけではなくありません。若い世代の方だっていつ何時、どんなことが起こるかわかりません。

新しい年を迎え、ご家族が顔を合わせる機会があるときに、人生会議をしてみたいかかでしょう。もしも手帳はケアプラザでもお配りしています。お気軽にお立ち寄りください。



第11回きらっとあさひ福祉大会

配信期間：令和5年3月1日(水)～4月28日(金)

開催方法：オンライン(録画映像の配信)※手話通訳あり

費用：無料 ※今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、一般の方向けには会場での参加募集は行わず、録画映像をYouTubeにて上記の日程で配信いたします。

◆第1部
主催者挨拶
社会福功労表彰 受賞者紹介

◆第2部
～テーマ～ 誰もがともに生きるまち

【実践報告】
「垣根のないまち
～障がい者地域作業所との協働を通して～」
発表：鶴ヶ峰地区
コメンテーター：山本 一郎氏

(社会福祉法人 大樹 理事長、旭区地域福祉保健推進委員)

ご不明な点は、旭区社会福祉協議会または旭区役所福祉保健課にお問い合わせください。

主催：旭区社会福祉協議会/旭区連合自治会町内会連絡協議会/旭区役所

【申込方法】

旭区社会福祉協議会ホームページ内の「旭区社協ニュース」に掲載している申込書でメールまたはFAXにて旭区社会福祉協議会まで令和5年2月24日(金)までにお申し込みください。後日、申込書記載のメールアドレスにURLをお送りします。



旭区社会福祉協議会HP

「上白根健康教室」1月18日(水)

第3回目は口腔機能の改善についての講話です

大橋歯科医院の大橋先生を講師に招き健康を守るために大切な歯の健康について講話していただきます。



次回予告：第4回目は「ペタンク」を行います

日時：令和5年2月15日(水) 10:00～
今年度最後の上白根健康教室ではみんなでペタンクを楽しみたいと思います。ルールはポッチャによく似ています。運動の苦手な方でも気軽に参加して楽しめる内容です。この機会にぜひ体験ください。



「もの忘れ&健康相談」

日時：1月10日(火)・17日(火) 13:30～14:30

2月7日(火)・14日(火) (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)

【予約制】

どなたでも相談できます。
お気軽にお申し込みください。



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、話したい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

エレベーター更新工事による臨時休館及びエレベーター休止のお知らせ

■臨時休館日 令和5年1月14日(土)～令和5年1月15日(日)

休館中は、大きな音や停電を伴う作業があるため、お部屋及び印刷機のご利用、予約などの窓口対応、デイサービスもお休みとなります。

■工事期間 令和5年1月9日(月)～令和5年3月17日(金)

工事期間中、エレベーターはご利用いただけません。

ご利用者の皆様には大変ご迷惑・ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。