



あさがおつうしん

3

月号

新任職員紹介

2月1日付けで、地域包括支援センターに職員が入職いたしました。地域包括支援センターには鈴木健司（すずきけんじ）もいますので、ぜひフルネームでお願いいたします。



鈴木淳子（すずきじゅんこ）

2月1日より上白根地域ケアプラザ地域包括支援センターの看護師として配属されました鈴木淳子と申します。これまで戸塚・瀬谷区等の地域包括支援センターで勤務しておりました。早く、この旭北地区エリアの事を知り、地域の皆さまと一緒に健康づくりや介護予防に取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願い致します。

第58回 生活支援コーディネーターかみしらね地域活動探検

～ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ～公開しました！

あまり聞きなれないかもしれませんが、名前の通り横浜市内、皆様の活動エリアの旭区、もっと身近な旭北地区の介護予防や健康、生きがいくりにつながる活動の情報が一覧でわかります。事前に同意をいただいた団体様の情報を載せてありますので、どんな活動があるのか、インターネットで検索して見てください。

例えば、健康維持のために体操をしたいけれど、どこでどんな体操があるのかわからない。そんな時「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」をインターネットで開くと、グリーンヒル上白根集会所で毎月第1、第3金曜日の13:30～14:30 シルバー健康体操が開催されている情報がわかります。また、スクエアステップのみどりの会は同日の午前中に行っています。また、吹矢の会のピンクアローズは第2、第4日曜日の14:00～ケアプラザで行っていることがわかります。東急白根自治会館で行っているそらまめの会やにこにこペタンク、フラダンスサークルラウレアなどいろいろな会があることがわかります。また身近な場所で気軽に参加できるサロンや、自治会単位で行っているランドゴルフやラジオ体操、ウォーキングなども掲載されています。趣味のサークルなどもありますので、参加してみたいと思ったらケアプラザにご連絡ください。団体さんにおつなぎしますので、お気軽にお問い合わせください。

また、うちの活動も是非載せてほしいという団体がありましたら生活支援コーディネーターまでご相談ください。また、活動内容が変更になった場合等は更新していきますのでご連絡いただきますと助かります。陽気も暖かくなってきました。新しいことにチャレンジしてはいかがでしょうか。

3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。

転ばん体操

日時：3月8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。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日時：3月14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！

ウォーキング講座

日時：3月13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。

中白根・脳トレ散歩

日時：3月16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：3月17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：3月18日(土)
13:30~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き
3月のプログラム『コーラス』

物忘れ&健康相談

日時：3月7・14日(火)
4月4・11日(火)
13:30~14:30
場所：上白根地域ケアプラザ
医師：橋場 友則先生
※事前の申し込みが必要です

介護者の輪

日時：毎月第1火曜日
13:30~15:00
場所：上白根地域ケアプラザ
介護のお悩みについて一緒にお話しませんか？

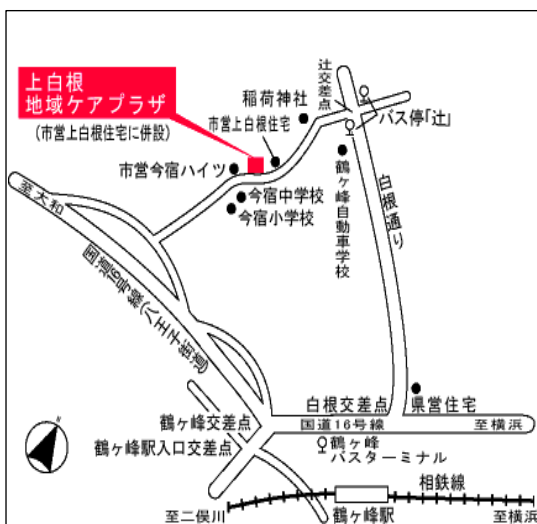
各事業のお申込み・問合せ

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

2023年2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 柴崎 浩志
電話 045-951-3967
FAX 045-951-3971
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp
URL
<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>