

2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：2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：2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！

上白根健康教室

日時：2月15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：パタンク
※事前のお申込みが必要です。

中白根・脳トレ散歩

日時：2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：2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：2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

ウォーキング講座

日時：2月27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！



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
〇バスターミナル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
〇バスターミナル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1月29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

2023年1月29日発行

あさがおつうしん 2月号



プラスチック包装容器

について考えてみましょう！

最近よく耳にする「SDGs」。世界中で環境問題について取り上げられています。私たちの暮らす街でも、身近なところからできるエコ活動について考えてみませんか？普段から皆さんが使っている容器包装プラスチックの『削減』や『リサイクル』について誰にでもわかりやすくお伝えします。是非、ご夫婦で、親子で、お友達を誘って、もちろんお一人でも、お気軽にご参加ください。暮らしにエコを取り入れてみましょう！

日時：2月12日(日) 10:30~12:00

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：プラスチックごみを与える影響などクイズを用いてわかりやすく説明します。

講師：花王グループ カスタマーマーケティング(株) 定員：20名程度

持ち物：うち履き・筆記用具

申込：ケアプラザ窓口または、電話、QRコードよりお申込みください。



パパとママのための手作り教室

教えて！グランマ！！



新入園・入学準備の季節がやってきました！今年も、上白根地域ケアプラザで活動している『手作りボランティア』さんが入園・入学に備えたグッズ作りをお手伝いします。学校や幼稚園、保育園で使う、世界に一つの手作りグッズを一緒に作りませんか？お裁縫に関するお問い合わせでも構いません。

開催日時：

令和5年2月22日(水) 13:00~16:00

令和5年3月1日(水) 13:00~16:00

令和5年3月8日(水) 13:00~16:00

定員は各回3名ずつ

会場：上白根地域ケアプラザ ボランティアルーム

申し込み：窓口、電話、またはQRコードにてお申込みください。

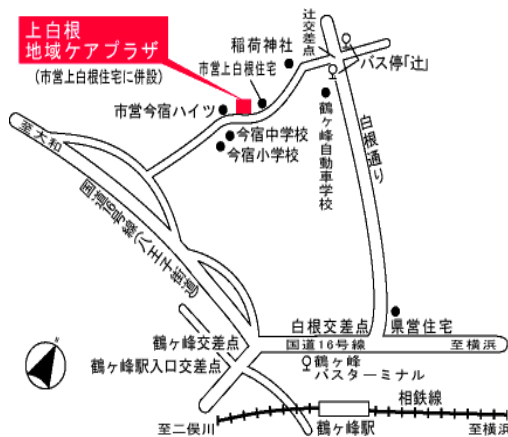
持ち物：材料・うち履き

※予約申し込み制で先着順となりますが、1回で完成できなかった場合は、次回参加もOKです。

参加
無料



申込用QRコード



第57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

皆様、お変わりはないですか。令和5年はどんな年になるのでしょうか。今年はウサギのように軽やかに跳ねたいですね。

旭北地区は昨年より取り組んでいる移動販売がちょうど1年を迎えます。第4期地域福祉計画の中で、生活の利便性向上の目的で取り組んだ買い物支援。買い物にお困りの方の支援と、その場所が集いの場になり顔の見える関係づくりができたらいいなと始まりました。

各開催場所の特徴はあるものの、どこも必要な方に届いている実感があります。高齢者の方ばかりではありません。小さなお子様を連れたママや、車椅子の方も屋外だからこそ手軽に買い物ができます。今まではバスに乗り、杖とショッピングカートをもって鶴ヶ峰まで買い物に行っていた人も移動スーパーがはじまって身近な場所でお買い物ができる大変喜ばれていました。野菜や果物、お惣菜やパン、またティッシュや洗剤などの日用品もお買い求めできます。何より移動スーパーを支えてくださる自治会の方のやさしさが温かいです。お会計に並んでいるときに、いすを置いてくれたり、重たい荷物をご自宅までいっしょに運んでくれます。お互い様の関係が生まれ、いつか私もお世話になるかもしれないと、力を貸してくださいませ。また、しばらくお姿を見ない時は、連絡をとったり、お誘いに行ってくださいませ。ちょっとした井戸端会議から大切な情報や助け合いが生まれました。

引き続き長く継続できますよう、ちょっと覗いていただきながら、できることで構いません。困っている方に手を貸してください。移動販売の場所が集いの場になり、おしゃべりと笑顔があふれる場所になりたいと思います。

～開催場所～

毎週月曜日	10:30～11:00【グリーンヒル上白根1-2号棟間】
	11:20～11:50【グリーンヒル上白根3-4号棟間】
	14:30～15:00【えのき公園】
	15:20～15:50【大原西公園】
第1, 3, 5火曜日	11:20～11:50【グリーンヒル上白根6号棟前】
第2, 4火曜日	11:20～11:50【エルパティオ駐車場】
毎週火曜日	14:30～15:00【大原南公園】
	15:20～15:50【特養グリーンライフ】

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あて令和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」2月15日(水)10:00～
第4回目は室内ペタンクです

今年度の最終回は室内ペタンクを行います。筋力アップの要素、認知症予防が含まれていて誰もが楽しく参加できる運動です。一度体験してみませんか？



「もの忘れ&健康相談」

日時:2月7日(火)・14日(火) 13:30～14:30

3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。

利用者アンケートの結果について

昨年10月に行いました利用者アンケートには48名のご利用者からご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。全9項目が4点満点のところ3.9点でした。いただいたご意見を元に改善宣言を次のとおりいたします。

【改善宣言】

- ①積極的な声かけと笑顔であいさつを行い「お待たせしない対応」に努めます。
- ②ケアプラザをもっと知っていただくため広報機能(広報紙、ホームページなど)でのタイムリーな情報提供や内容の充実を図ります。また、積極的に地域に出向きケアプラザの周知に努めます。
- ③個人情報保護や苦情対応の取組について、相談者等に説明するためのわかりやすい資料を作成します。