

## 6月開催の事業

### 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とおやつがあります。  
参加には登録が必要です。

### 転ばん体操

日時：6月14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

※事前のお申し込みが必要です。

### お茶のみサロン

日時：6月17日(土)  
13:30~15:00  
場所：上白根地域ケアプラザ  
持ち物：上履き

6月のプログラム「手話ダンス」

### からだメンテナンス講座

日時：6月12日(月)  
13:30~15:00  
場所：上白根地域ケアプラザ  
持ち物：動きやすい服装・飲物  
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：6月15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。

### ウォーキング講座

日時：6月26日(月)  
9:30~11:00  
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。

### ぷらざ・かふえ・ゆるり

日時：6月13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！  
次回は7月11日です。

### 白根学園『麦の丘』パン販売

日時：6月16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？

### ママのためのヒーリングヨガ

日時：6月27日(火)  
10:00~11:00  
場所：上白根地域ケアプラザ  
持ち物：動きやすい服装  
タオル・上履き  
※事前のお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5月28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5月28日発行

# あさがおつうしん

# 6

月号

## 障がいのある人たちとは一緒に生きていった方がトク！なのです。

障がいのある人もない人も一緒に楽しいことをする、ゆるい繋がりを作ろうと思います。いろんな人がいると「すったもんだ」ありますが、「すったもんだ」も楽しんじゃおう！  
「すったもんだ」の混乱こそが今までにない新しいものを生み出すチャンス！  
障がいのある人たちとは一緒に生きていった方がトク！なのです。そのトク！を味わいにきませんか？  
どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお申し込みください。

日時：8月5日(土) 13:30~15:30

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：『Secret of Pukapuka (ぷかぷかのヒミツ)』を上映し、ぷかぷかのヒミツを暴きます。

協力：NPO法人ぷかぷか 理事長 高崎 明 氏

申込：6/20 よりお電話または2次元コードよりお申込ください。



## 夏休み企画のお知らせ

### 第1弾 みんなで、よってたかって「かいじゅう」を作ろう！

日時：7月29日(土) 10:00~12:00

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料 持ち物：うわばき、筆記用具

内容：みんなでワイワイよってたかって「かいじゅう」を作ります。出来上がったら、鳴き声を考えて、かいじゅうを担いで街を練り歩きます。

申込み：6/20 よりお電話または2次元コードよりお申し込みください。



コチラは上記にある  
8月5日のプレ企画です。



### 第2弾 実験！アイスクリームを作ろう！

日時：8月7日(月) 13:30~15:00

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：200円 持ち物：うわばき、筆記用具

講師：武藤 昌代 先生

内容：冷凍庫を使わずに、牛乳からアイスクリームを作ります。

申込み：6/20 よりお電話または2次元コードよりお申し込みください。





# 第60回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

令和5年度第1回旭北地区まちぐるみ福祉推進会議が行われました。

まちぐるみ福祉推進会議とは、第4期きらっとあさひプラン(下記\*印)の旭北地区の目標である「人にやさしく、包みあうまち」の実現に向け、地域の皆さんのご意見や思いを反映して、連合自治会や地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員など、地域の方々が主体的に取り組む計画推進母体です。

まちぐるみ福祉推進会議では、年4回の全体会議とともに、テーマごとに3つの部会に分かれ、年間を通して計画推進のための取組を行っています。

第4期きらっとあさひプラン 旭北地区目標	各部会テーマ	取組内容
「安全・安心なまちづくり」 「夢のあるまちづくり」 「和み親しめるまちづくり」	第1部会 「見守りと防災防犯」	「あんしんカード」の活用 防犯パトロール 等
	第2部会 「子育て・青少年健全育成」	あいさつ運動 ジュニアボランティア・中高生のボランティア企画 等
	第3部会 「環境整備や生活上の 困り事を解決する仕組み」	移動スーパーを活用した交流・見守りの場 福祉施設と連携した移動支援(送迎車活用) 等



5月13日(土)にまちぐるみ福祉推進会議に出席しました。各部会とも関係各所の方々が知恵を出し合い、旭北地区の目標達成に向けた取組について、具体的にどのように進めていくかと熱い討議が行われました。

“まちぐるみ”という名前のおり、住民一人ひとりが自分らしく暮らせるまちづくりに向けて一緒に取り組んでいきましょう。

## \*第4期きらっとあさひプランとは・・・

令和3年度から令和7年度までの旭区地域福祉保健計画です。

地域福祉保健計画は、横浜市・各区・各地区で策定される5か年計画で、すべての方がそれぞれの地域で、支え合い安心して自分らしく暮らせるようにするための計画です。

まちぐるみ福祉推進会議の他、「中堀川いこいの場づくり」「旭北地球お助け隊」といった活動も行われています。

## 「もの忘れ&健康相談」

日時：6月6日(火)・13日(火) 13:30~14:30

7月4日(火)・11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。

★今年度もはしば内科クリニックから橋場先生がケアプラザに来てくれます。

# ～地域で活動している団体のご紹介～

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすために活動しているグループを紹介します。

## わくわくストレッチ



旭台自治会館で開催している運動グループです。コロナ禍で活動をお休みしていましたが、再開しました。体操を中心とした活動をしています。激しい運動は難しいけれど「体を動かしたい」「何か運動を始めたい」とお考えの方、まずは見学から始めてみてはいかがでしょうか。

活動団体についてのお問い合わせは上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。



(会場) 旭台自治会館

(日時) 毎月第2水曜日 10時～11時半

(会費) 1ヶ月 ¥600

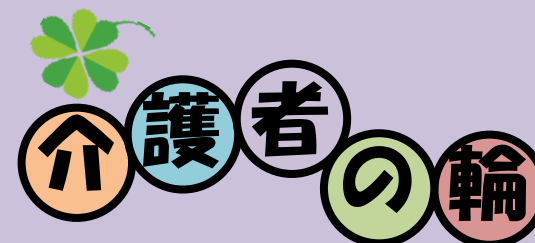
## 貸室利用についての変更のお知らせ



令和5年5月8日より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけ変更に伴い、当ケアプラザの施設利用のルールを一部変更いたします。

**貸室利用後の机や椅子の消毒は不要とします。お部屋の利用人数についても100%での利用が可能です。**

引き続き、定期的な換気の実施、玄関ホールの消毒用アルコールの設置は継続いたします。当施設はデイサービスがあり、重症化リスクの高い高齢者が多く利用しております。玄関や貸室との動線を区別することが難しいため、原則、マスクの着用をお願い申し上げます。また、発熱のある方、体調のすぐれない方のご利用はお控えくださいますよう重ねてお願い申し上げます。



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、現在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。

また、毎回介護に関するミニ講話なども行っております。

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。