

# 8・9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。

**中白根・脳トレ散歩**  
 日時：8月17日(木)  
 9月21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：8月18日(金)  
 9月15日(金)  
 11:30~12:30  
 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？

**上白根ウォーキング講座**  
 日時：8月28日(月)  
 9月25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：9月12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！音楽の生演奏もあるよ！  
 次回は10月10日です。

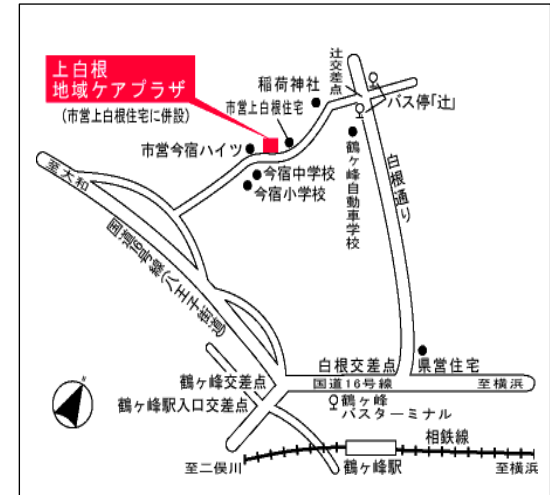
**転ばん体操**  
 日時：9月13日(水)  
 1部 9:30~10:30  
 2部 10:40~11:40  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 持ち物：飲み物・タオル・上履き  
 ※事前のお申込みが必要です。  
 ※8月はお休み

**お茶のみサロン**  
 日時：9月16日(土)  
 13:30~15:00  
 場所：上白根地域ケアプラザ  
 持ち物：上履き  
 9月のプログラム「唱歌」  
 ※8月はお休み

**ママのためのヒーリングヨガ**  
 日時：9月26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  
 ※事前のお申込みが必要です。

**夜間閉館のお知らせ**  
 8月1日(火)  
 8月14日(月)  
 8月15日(火)  
 9月の夜間閉館は、ホームページをご確認ください。

**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

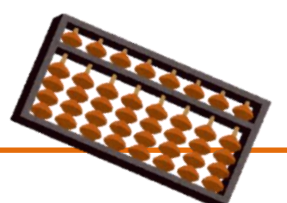
2023年7月30日発行  
 発行 横浜市上白根地域ケアプラザ  
 旭区上白根町112  
 責任者 所長 柴崎 浩志  
 電話 045-951-3967  
 FAX 045-951-3971  
 E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp  
 URL  
<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>

# 上白根地域ケアプラザ新聞

2023年7月30日発行

# あさがおつうしん 8・9月号

**募集 脳トレ！大人のそろばん教室**  
 みんなで楽しく指先を使って計算しながら脳トレしましょう！  
 日時：毎月第4金曜日 10:00~12:00  
 9/22・10/27・11/24・12/22・R5.1/26・3/22 ※2月はお休み  
 場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール  
 定員：15名  
 参加費：無料  
 持ち物：うち履き・筆記用具  
 講師：西尾 真実 先生



場所：白根えのき公園(白根8丁目13) 白根えのき公園から始まる  
**「中白根・脳トレ散歩」(後期)**  
 持ち物：飲み物・タオル・歩きやすい服装  
 定員：20名(定員)になり次第締切  
 10/19・11/16・12/21・  
 R6年1/18・2/15・3/21  
 申込：令和5年10月6日(金)10時~  
 \*電話にて申し込みください (第3木曜日) 14:00~15:30

**上白根ウォーキング講座** \*申込開始日 10月13日(金) 10:00~

日程 時間：10:00~11:30

10/23(月) 11/27(月) 12/25(月) R6年1/22(月) 2/26(月) 3/11(月)

場所：集合場所：上白根コミュニティハウス  
 ・晴天時はコミュニティハウスで準備体操後ご近所をウォーキング  
 ・雨天時はコミュニティハウスで運動  
 定員：25名(先着順、定員になり次第締切)  
 \*概ね65歳以上の方  
 持ち物：タオル・水筒・上履き・外に出ますので歩きやすい格好でお越しください。

## 第62回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

6月18日(日) 旭北地区社会福祉協議会の研修会に参加しました。

地区社会福祉協議会(以下、「地区社協」とは、「自分の地域は自分たちで良くしていこう」という気持ちで、地域の方々が自主的に組織された任意の団体です。自治会町内会や民生委員児童委員をはじめ、保健活動推進員などの福祉保健団体、老人会などの当事者団体、スポーツ推進員などの地域の関連団体等、様々な団体が会員となり、そのネットワークを活かして一人ひとりの困り事を解決できる地域づくりに取り組んでいます。

今回の研修では、「地区社協とは何か」「地区社協の主な活動」について確認し、それぞれが感じている地域の困りごとを共有することで、年度が替わって新しく加わった自治会町内会長さんなどを中心に、旭北地区社協としての理解を深める機会となりました。



※グランドゴルフ大会(令和5年度)と社協お楽しみ会(令和4年度)の様子

誰もが安心して自分らしく暮らしていくためには、様々な困り事が重篤化する前の、公的支援だけでは無い、住民同士の見守り・たすけあいが大切です。普段の生活の中で、一人ひとりがお互いに気にかけてあうことで、旭北地区の目指す未来像である「人にやさしく、包みあうまち」をみんなで作っていきましょう!

### 【旭北地区社協の主な事業】

- ① 旭北ふる里まつり「文化祭」
- ② 社協おたのしみ会
- ③ グランドゴルフ大会
- ④ ふれあい昼食会(高齢者支援)
- ⑤ むつみ会(障がい者支援)
- ⑥ A2ライン(子育て支援)
- ⑦ あさがお(健康づくり支援)

## お知らせ 交流スペースが出来ました!

ケアプラザの入り口を入った正面にテーブルと椅子を設置し、お立ち寄りいただいた方がひと休みしたり、お話できる交流スペースを作りました。その横には、貸出用の本棚もございます。地域の皆さまが気軽に立ち寄れるケアプラザを目指し、設置いたしましたので是非、ご活用ください!



## お知らせ 白根学園「麦の丘」パン販売

月に1度、ケアプラザにてパンの販売に来ていただいている白根学園「麦の丘」のご紹介をします。**毎月第3金曜日の11:30~12:30**(売切れ次第終了)にたくさんのパンを持ってきます。パン作りのすべての工程に利用者さんが関わっており、中には10年以上のベテランの方もいて頼もしい存在となっています。地域に根付いたパン屋さんです。

現在、店舗による販売はしていませんが、多く作れた日はお店で販売していることあるのでお近くにきた際には立ち寄ってみてください。



利用者さんのイチオシパン!

テーブルブレッド(3個入¥120) 他パンがリニューアル中、何十年昔から変わらず多くの皆さんに人気です!



## 募集 令和5年度後期「ユルヨカ」

上白根地域ケアプラザでは、月に1度障がい者の方たちが集まって余暇活動をしています。今年度の前期は、里山ガーデンへ出かけたり、ケアプラザでクッキングをしたり、ラーメン博物館へ出かけたりしました。今回は10月以降の参加者を募集します。ご興味のあるかたはお気軽にご連絡ください。まずは見学だけしたい、という方もどうぞ!

日時: 毎月第2土曜日 13:00~15:00

場所: 上白根地域ケアプラザ

※活動内容によっては、場所や開始時間が変わることがあります。

対象者: 近隣にお住いの知的障がい者の方(原則、高等部卒業の方)

参加費: 無料 ※活動の内容によっては費用が必要になる場合もあります。

申込み: ケアプラザ窓口・電話または2次元コードにて申込 → → →

※参加には登録が必要になります。



### 【後期の予定】

10月14日(土) 外出 …ラポールへ外出

11月11日(土) カラオケ …ケアプラザで歌います!

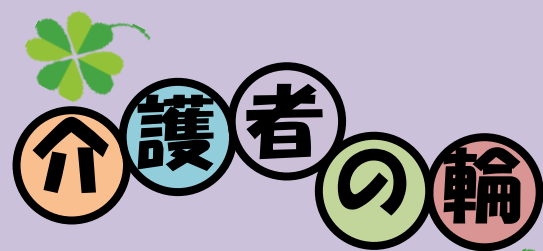
12月9日(土) 忘年会 …ケアプラザでビンゴ大会

2月10日(土) カラオケ …ケアプラザで歌います!

3月9日(土) お楽しみ会…みんなでお食事



※1月はお休み



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、話したい方は気軽にご連絡、ご参加ください。



## 「もの忘れ&健康相談」

日時: 8月1日(火)・8日(火) 13:30~14:30

9月5日(火)・12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。

