

10月開催の事業



あさがおつうしん 10月号

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。

介護者の輪
 日時：10月3日(火)
 11月7日(火)
 13:30~15:00
 場所：上白根地域ケアプラザ
 持ち物：上履き

ぷらざ・かふえ・ゆるり
 日時：10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！
 次回は11月14日です。

中白根・脳トレ散歩
 日時：10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：10月20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。
 焼きたてのおいしいパンはいかがですか？

お茶のみサロン
 日時：10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
 10月のプログラム
 「血流改善講座」

上白根ウォーキング講座
 日時：10月23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。

ママのためのヒーリングヨガ
 日時：10月24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・参加費¥300
 ※事前のお申込みが必要です。

**脳トレ！
 大人のそろばん教室**
 日時：10月27日(金)
 10:00~12:00
 場所：上白根地域ケアプラザ
 持ち物：筆記用具・上履き
 ※事前のお申込みが必要です。

知っておきたい！

医療のおはなし

令和5年11月29日(水) 10:30~12:00
 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

参加無料

講師 村上 仁志 医師
 医療法人社団恵生会 上白根病院 外科部長
 上白根出身の地域に密着したドクターです。

定員 30名



第1部 10:30 ~ 11:00

「キズの小さな外科治療

ていしんしゅうしゅじゅつ

～上白根病院での低侵襲手術への取り組み～

第2部 11:10 ~ 11:40

そけい 「鼠経ヘルニア

～下腹部のでっぱり気づいたら～

【お申込み】
 令和5年10月20日(金)より電話または窓口にて ※先着順にて受付定員になり次第締め切ります。
 【お問合せ】
 上白根地域ケアプラザ
 住所：横浜市旭区上白根町112 / TEL：045-951-3967

各事業のお申込み・問合せ

電話：045-951-3967
 メール：kamishirane@yokohamashakyo.jp

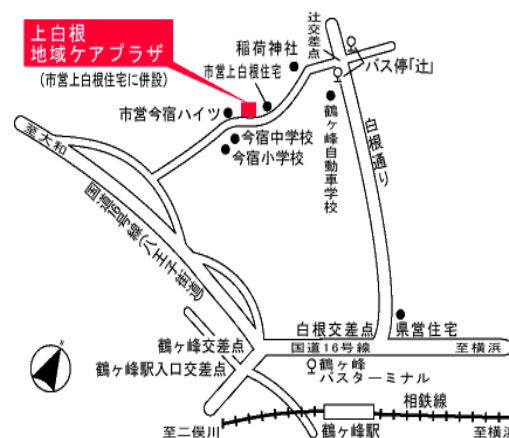
★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。
 【※ご提供いただいた個人情報、本プラザ該事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】

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9月24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/>



第63回 生活支援コーディネーター 地域活動探検記



9月2日(土)に白根小学校地域防災拠点訓練に参加しました。

今年度は、運営委員の方々と上白根北中学校の生徒による防災拠点の運営訓練として実施されました。上白根北中学校の生徒195名が、「避難者であると同時に防災拠点の協力者」として、「庶務班」「情報班」「救出救護班」「食糧物資班」に分かれて、テント設営や はまっこトイレの組み立て、炊飯訓練などを実践しました。



テント設営



はまっこトイレ組み立て



給水訓練



受付訓練

今回は、運営委員の指示のもと、中学生が主体となって動いてもらう形で行う初めての訓練でした。はじめは、運営委員は何をどのように伝えたらよいか、中学生はどこでなにをしたらよいかと手探りの印象がありましたが、徐々に声をかけて確認し合う様子や積極的、主体的に取り組む姿勢が見えました。いざという時に必要な役割を実際に体験することで、自分事としての有事への備えにつながる貴重な機会でした。また、当日は白根小学校の児童にも各班の訓練の様子を見学してもらいました。中学生という身近な存在からの説明や活動の様子を見ることで、防災について自然と意識を持つきっかけになると感じました。

災害への備えは、日常からの意識が大切です。災害時に限らず普段の生活から、大人も子どもも地域の一員として協力し合える「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。



権利擁護講座「遺言と相続を考える」

日時：11月27日(月) 13:30~15:00

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

※笹野台地域ケアプラザからオンライン配信

参加費：無料

定員：20名(先着順)

講師：港南アール法律事務所 弁護士 高柳良作氏

～お問い合わせ・お申込み先～

令和5年10月16日(月) 10時より電話または窓口にて受付開始



終活に興味がある方は是非ご参加ください。



「もの忘れ&健康相談」

日時：10月3日(火)・10日(火) 13:30~14:30

11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。



募集 歌って元気！上白根カラオケ倶楽部♪

お待たせしました！コロナで中止にしていたカラオケが復活します。以前から参加していた方も、これから初めて参加したいという方もお待ちしております。まだまだコロナの心配がなくなったわけではありません。安全に行なうためにも、歌っている間のマスク着用をお願いします。歌って元気になりましょう！

日時：11月6日より、毎週月曜日 18:00~20:00 ※祝日及び振替休日はお休み

場所：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：うわばき、マスク

申込み：10月16日(月) 午前10時から電話にて受付開始



募集 転ばん体操 2023後期

転ばん体操後期の募集をします。転ばないための身体づくりはもちろんの事、認知症予防のための脳トレを含め、楽しみながら参加していただける講座です。

日程：11/8・12/13・R6 1/10・2/14・3/13 【第2水曜日】

2部制で開催します。①または②、いずれか選んでお申込みください。

① 9:30~10:30 ② 10:40~11:40

持ち物：タオル・水筒・上履き・参加費¥1,000(後期分を初回に集めます)

申込み：10月18日(水) 10時から電話または窓口にて受付開始 定員18名



募集 からだメンテナンス講座【後期】

シルバー世代にありがちな身体の不調を専門家からのアドバイスを聞きメンテナンスしていく講座です。概ね65歳以上の方を対象としています。

日程	講座の内容	持ち物
11/1(水)	転倒と大腿部警部骨折 上白根病院 理学療法士 中野友晴先生	上履き 飲み物 汗拭きタオル
11/15(水)	あなたの栄養摂取はどのタイプ？ 管理栄養士 秋山芳子先生	上履き 飲み物 汗拭きタオル
11/29(水)	転びにくいカラダをつくる スポーツプログラマー 阿部直美先生	上履き 飲み物 汗拭きタオル
12/6(水)	噛んで、からだ活性化 歯科衛生士 川野伸子先生	上履き 飲み物 タオル
12/20(水)	転びにくいカラダをつくる スポーツプログラマー 阿部直美先生	上履き 飲み物 汗拭きタオル

【お申込み】

令和5年10月17日(火) 10時より電話または窓口にて受付開始 定員20名

※先着順で定員になり次第締め切ります。