

# 11月開催の事業



## からだメンテナンス講座

日時：11月1・15・29日  
水曜日開催  
13:30~15:00  
場所：上白根地域ケアプラザ  
持ち物：上履き・タオル・飲み物  
※参加には登録が必要です。

## 歌って元気!

上白根カラオケ倶楽部  
日時：毎週月曜日(祝日休み)  
18:00~20:00  
場所：上白根地域ケアプラザ  
持ち物：上履き  
※事前のお申し込みが必要です。

## 転ばん体操

日時：11月8日(水)  
①9:30~10:30  
②10:40~11:40  
場所：上白根地域ケアプラザ  
持ち物：上履き・タオル・飲み物  
※事前のお申し込みが必要です。

## 中白根・脳トレ散歩

日時：11月16日(木)  
14:00~15:30  
場所：白根えのき公園集合  
持ち物：飲み物・タオル  
※事前のお申し込みが必要です。

## 白根学園『麦の丘』パン販売

日時：11月17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?

## お茶のみサロン

日時：11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  
11月のプログラム  
「ミニ運動会」

## 脳トレ!

大人のそろばん教室  
日時：11月24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・そろばん(あれば)  
※事前のお申し込みが必要です。

## 上白根ウォーキング講座

日時：11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。

## ママのためのヒーリングヨガ

日時：11月28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は、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10月31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10月31日発行

# あさがおつうしん

# 11

月号

## お知らせ かみしらね文庫に新しい本が入りました!

秋と言えば…『読書の秋』。秋の夜長にあったかいお茶を飲みながら読書するのはいかがでしょうか? 上白根地域ケアプラザの玄関先にひっそり置かれている本棚をご存じですか? 図書コーナーには、横浜市の図書館で使わなくなった本の再活用で数年ごとに図書館から本を譲っていただいた本が並んでいます。今年もたくさんのお本を譲り受けて参りました。定期的に本の入れ替え作業も行なっております。是非、お近くにお立ち寄りの際は、『かみしらね文庫』をのぞいてみてください。貸出には登録が必要です。本の貸し出し期間は2週間となります。



## お知らせ おいしいコーヒーでほっと一息つきませんか?

毎月第2火曜日の13時から開催している『ぶらざ・かふえ・ゆるり』をご存じですか? おいしいコーヒーの淹れ方を勉強したボランティアさんが一杯ずつ丁寧に抽出しています。使っているコーヒー豆は、白根の『珈琲工場&百屋』さんから仕入れています。挽きたての豆から淹れるコーヒーは格別です。お茶をしながらおしゃべりする場所をお探しの方、コーヒーがお好きな方など、どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。



参加費：100円 時間：13:00~15:00

## お知らせ 子どもの居場所

上白根地域ケアプラザでは、毎週火曜日に小学生を対象にした『子どもの居場所』を開催しています。子どもの居場所では、放課後に地域の方に見守りをしてもらいながら勉強をしたり、一緒に遊んだりする場になっています。最近、宿題やドリルを各自持ってくる子どもや、ケアプラザにある教材で勉強したあと、卓球やボール遊びなどをして楽しんでいます。遊んだ後はおやつタイムもあります。自宅にいるとなかなか勉強が進まない、親が勉強を見てあげられる時間がない、地域の大人と関わる機会を持ちたい、など誰でも参加できる居場所です。是非、一度見学に来てみませんか? 参加には登録が必要です。

日時：毎週火曜日 15:30~17:00  
場所：上白根地域ケアプラザ 1階 多目的ホール  
参加費：無料





## 第64回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

10月1日(日)に **赤い羽根共同募金**の街頭募金に参加しました。

ことしも「赤い羽根共同募金運動」が10月1日から全国一斉にスタートしました。

旭北地区では、民生委員児童委員協議会と地区社会福祉協議会が中心となり、鶴ヶ峰駅周辺の4か所で街頭募金活動を行いました。今年度は、白根小学校・上白根小学校のジュニアボランティアやガールスカウトの子どもたちも一緒に活動に参加し、募金の協力を呼びかけました。

最高気温が30℃近くになる中、小さなお子さん連れのご家族や学生さん、「羽根は大丈夫です」と颯爽と協力くださるお勤めの方、「少しだけど…」と言いながら各募金箱に募金くださるご年配の方など、たくさんの方々にご協力をいただきました。みなさんの善意の募金とともに「お疲れ様」「頑張ってるね!」というお声かけもいただき、温かい気持ちになりました。

今年度の共同募金の実施期間は2024年3月31日までとなっておりますので、引き続きみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



### 「共同募金」とは・・・

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体を応援する「じぶんの町を良くするしくみ。」として、社会福祉法に基づき、厚生労働大臣の告示を受けて実施する募金運動です。

都道府県を単位として、全国一斉に行う寄付金募集で、都道府県ごとの地域福祉の推進を図るため、社会福祉事業・更生保護事業を行う関係施設・団体等の活動を資金面で支援することを目的として実施しています。また、国内規模災害時には、災害ボランティア活動にも重点的に支援を行っています。

(引用：社会福祉法人神奈川県共同募金会ホームページより)



### 今年も

スノードロップ主催

### 「健康測定会」を実施します

#### スノードロップさんの自己紹介

中白根の「たすけあいハウス」で毎月第二日曜日に、お茶飲み会や勉強会、講演会などを行っています。ぜひお気軽にお越しください。

日時：令和5年12月10日(日) 10時～12時

場所：たすけあいハウス (横浜市旭区中白根4丁目12-3)

内容：「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「歩行能力テスト」「棒反応」「握力・足指力測定」など  
(測定内容に関しては、変更となる場合があります)

参加費：無料

ご自分の体の基本的な動きの状態をチェックしてみませんか？ 気になるものだけ測ってみるのもOK！

休憩スペースを用意していますので、測定後にお茶を飲みながらおしゃべりすることもできますよ♪

※地域包括支援センターの看護師が相談に乗りますので、お気軽にご相談ください。

(健康測定のごだけでなく、介護保険や日頃の気になることなどのご相談もお受けいたします)

旭北地区消費生活推進員主催

## 悪質商法から地域を守ろう！～地域でOneteam～

日時：12月1日(金) 10時～11時

場所：上白根コミュニティハウス

講師：青木千尋氏(日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会)

参加費：無料

悪質商法や特殊詐欺は決して他人事ではありません。県内でも多く発生しています。被害を防げるように手口や対策を分かりやすく説明いたします。



～お問い合わせ・お申込み先～

令和5年 **11月6日(月)** 10時より **上白根地域ケアプラザ** 窓口または電話(951-3967)にて受付開始

※開催場所とお問い合わせ・お申込み先が違うのでご注意ください。



### 「もの忘れ&健康相談」

#### 【予約制】

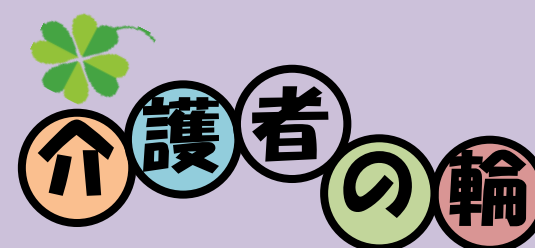
どなたでも相談できます。  
お気軽にお申込みください。

日時：11月7日(火)・14日(火) 13:30～14:30

12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)



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。