

# 1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。

## ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：1月9日(火)  
13:00~15:00

場 所：上白根地域ケアプラザ  
持 物：上履き  
参加費：100円 

※どなたでも参加できます。

## 中白根・脳トレ散歩

日 時：1月18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

※事前のお申込みが必要です。

## お茶のみサロン

日 時：1月20日(土)  
13:30~15:00

場 所：上白根地域ケアプラザ  
持ち物：上履き

1月のプログラム  
「お習字」

## 脳トレ!

大人のそろばん教室  
日 時：1月26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)

※事前のお申込みが必要です。

## 白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：1月19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?

## ママのためのヒーリングヨガ

日 時：1月23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。

## ~臨時休館のお知らせ~

令和6年2月17日(土) 13時から夜間にかけて、館内設備工事により、終日停電となることから臨時休館とさせていただきます。翌18日(日)は、定期休館日となります。工事の予備日のため18日は、デイサービスもお休みです。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。



## 各事業のお申込み・問合せ

電 話:045-951-3967

メール:kamishirane@yokohamashakyo.jp

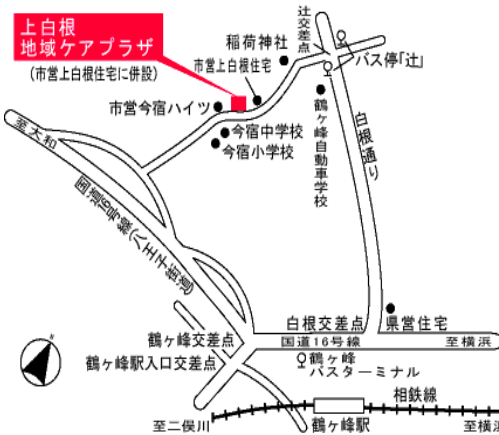
★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。  
【※ご提供いただいた個人情報、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】

## \*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12月31日発行

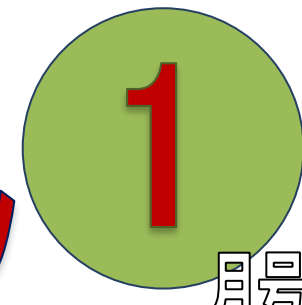
発 行 横浜市上白根地域ケアプラザ  
旭区上白根町112  
責任者 所長 柴崎 浩志  
電 話 045-951-3967  
FAX 045-951-3971  
E-mail kamishirane@yokohamashakyo.jp  
URL  
<https://www.yokohamashakyo.jp/kamishirane/>



上白根地域ケアプラザ新聞

2023年12月31日発行

# あさがおつうしん



## 旭区版

# エンディングノート

## 活用講座

エンディングノートの書き方や活用方法を  
地域ケアプラザ職員がお伝えします。

日 時 : 令和6年2月5日(月)  
10時~11時30分  
場 所 : 上白根コミュニティハウス  
定 員 : 20名(先着順)  
参加費 : 無料

※当日 上履きをお持ちください

令和6年1月5日(金) 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

※開催場所とお申込み先が違うのでご注意ください。



エンディングノートは  
無料で差し上げます

## 第66回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

11月18日(土)、旭北地区社会福祉協議会研修会に参加しました。

今年度第2回目となる研修は、「見守り」をテーマに開催されました。

まずはじめに、なぜ「見守り」が必要なのか、「見守り」とは何かを次のとおり確認しました。

◇日常生活の中にはいろいろな困りごとがあり、「困っている」と声をあげられない方もいる。  
みんなが安心して地域で暮らせるためには、早期に発見して必要なサポートにつなげることが大切!

◇「見守り」とは、日常の中でちょっと気になる・ちょっと心配という方を、お互いさまの気持ちで声をかけあったり、そっと気にかけてたりすること!

その後、地域の3つの自治会エリアからの見守り活動の事例紹介やグループに分かれて情報共有・意見交換を行いました。それぞれの地域で行っている取組や個々に意識していること・気になることについて、自治会町内会の役員や民生委員児童委員、保健活動推進員といった各種委員など、地域のみなさんで活発な意見が交わされました。

今回の研修を通して、ちょっとした「気づき」の大切さや気づきを誰かに「伝える」ことの必要性をみなさんが意識する機会となりました。

「見守り」と言うとい重たく考えがちですが、お互いさまでそっと気にかけてあう、ゆるやかな見守り活動を通して、誰もが安心して暮らせる「安心安全なまちづくり」をみんなで進めていきましょう。



※旭北地区社協研修資料より抜粋

## 第12回きらっとあさひ福祉大会

日時: 令和6年2月10日(土) 14:00~16:00(開場 13:00~)

オープニングアクト 13:45~

会場: 旭公会堂(旭区鶴ヶ峰1-4-12)

入場無料 定員 450名 ※手話通訳付き

※事前申込制

◆第1部  
社会福祉功労表彰式典

◆第2部  
実践報告【テーマ: みんなが声をかけあえるまち】

「安心安全なまちづくり  
~話し合いから広がる見守りの取組み~」

発表: 旭北地区  
コーディネーター: 平野 友康氏(横浜創英大学 准教授)

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

※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。

旭区社会福祉協議会HP



### <申込方法>

電話、FAX またはメールにて旭区社会福祉協議会あてに(氏名、所属、連絡先)をお伝えください。

申込期日: 令和6年1月19日(金)まで  
※定員を超えるお申し込みがあった場合は調整させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

## ご報告 「知っておきたい!医療のおはなし」を開催しました

地元上白根出身、上白根病院 村上仁志 外科部長をお迎えして『キズの小さな外科治療と鼠経ヘルニア』についてのお話を伺いました。

32名の方にご参加いただき、映像も交えながら、最新の手術事情や治療について分かりやすく教えていただきました。

参加者から「すごい!」とのつぶやきも聞こえました。

次回も地域の皆さんと、地元医療機関のつながりを深められるような講座を開催したいと思います。



## 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と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6年2月28日(水) 13:00~16:00

令和6年3月6日(水) 13:00~16:00

令和6年3月13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

## 「もの忘れ&健康相談」

【予約制】

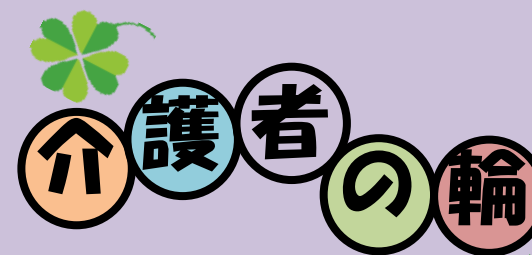
どなたでも相談できます。  
お気軽にお申込みください。

日時: 1月9日(火)・16日(火) 13:30~14:30

2月6日(火)・13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)  
1330 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。