

5 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：5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。

ぷらざ・かふえ・ゆるり

日 時：5月14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。

白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：5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：5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
5月のプログラム
「フラダンス」

脳トレ！

大人のそろばん教室
日 時：5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：5月27日(月)
9:30~11:00
場 所：上白根コミュニティハウス
持ち物：飲み物・タオル
※事前のお申し込みが必要です。
※雨天時は室内会場の為上履き持参
してください。

~5月の夜間閉館のお知らせ~

10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)
夜間閉館となるため、18時以降のご利用はできません。
よろしくお願いいたします。
※3日(金)は祝日のため**17時閉館**となります。

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
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

2024年4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

2024年4月30日発行

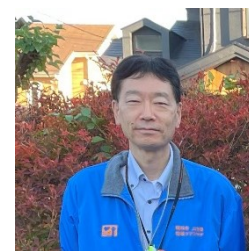
あさがおつうしん

5

月号

令和6年度職員紹介

令和6年度がスタートしました。今年度のケアプラザ職員をご紹介します。
皆さま、引き続きよろしくお願いいたします。



所長：柴崎浩志

いつもあさがおつうしんをご覧いただき、また、日頃から当プラザのご利用、誠にありがとうございます。昨年度から地域活動もコロナ前の状況に段々と再開しており、ようやく「日常」に戻りつつありますが、感染のリスクがなくなったわけではないのでプラザでは相応の対策は継続しています。私は当プラザでの勤務が3年目に入りましたどうぞよろしくお願いいたします。



1階事務所職員
上左から、松本、鈴木(健)、久保田
下左から、左雨、市川、鈴木(淳)



通所介護事業職員
左から、葛籠貫、坂井、山室

第70回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

旭北地区社会福祉協議会（以下、地区社協）の

“旭北スクエアステップの会”に参加しました。

スクエアステップは、正方形に仕切られたマットの上を足踏みしながら進むエクササイズです。

前後・左右・斜め方向を組み合わせた指導員のステップ見本を覚えて進みます。

ステップのパターンは200種類以上用意されています。高齢者の転倒予防・

成人の生活習慣病予防・子どもの身体機能の発達等、あらゆる年齢層の体力作り

に効果のあるエクササイズとされています。



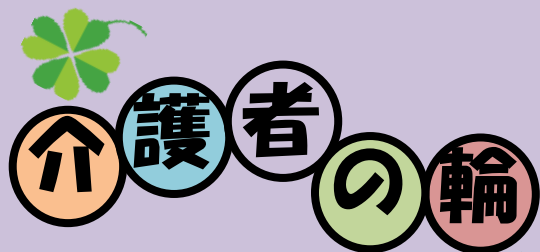
令和6年度より、旭北地区社協の新たな取り組みとして、高齢者の介護予防（転倒予防・認知機能向上）を主な目的にスタートしました。4月8日（月）の初回に参加し、ほとんどの方がスクエアステップ初体験。はじめはマスの目に合わせてまっすぐ進むところから、少しずつ複雑なステップへ。

ステップを踏んでいく中で、「あれ？どうだっけ？」「間違えた」といった声も。頭を悩ませたり、間違えることも楽しみながら、マットを進み終わったらハイタッチをして、たくさんの笑顔が見れました。



旭北地区社協は、自治会町内会や民生委員児童委員、保健活動推進員など、地域の関連団体と一緒に、「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」に向けて活動しています。主な取り組みとして、旭北ふる里まつりや竹っくらぶ親子で遊ぶ会（子育て支援）、ふれあい昼食会（高齢者支援）、むつみ会（障がい者支援）などを行っています。

地区社協をはじめ、地域にはさまざまな活動があります。身近な地域の中で、趣味や特技を活かしたり、交流の場を楽しんだり、体を動かしたり、ちょっとしたお手伝いなども。「こんな活動はないかしら？」「こんなことやってみたいんだけど…」といったことがあればお気軽にケアプラザへご相談ください。無理のないかたちで、誰もが安心して自分らしく暮らせる地域をみんなでつくっていきましょう。



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。

GO！GO！健康活動講座（ごごかつ）

からだの変化が気になりだしたら始め時！様々な内容で、高齢期をイキイキ過ごすためのヒントが得られる講座となっております。一人では何かを始めにくくても、誰かと一緒ならば始められる。そんな一歩を踏み出す連続講座が「ごごかつ」です

第1回 6/29（土）10時～11：30「音楽で口も体も心も元気に♪」

※申し込み受付開始日：6/3（月）11:30～

第2回 7/12（金）10時～11：30 お口の恋人（髭）ロッチェが語るお口との上手な付き合い方」

※申し込み受付開始日：6/29（土）11:30～

⚠️ 申込開始日が異なります。ご注意ください。

対 象：概ね 65 歳以上 先着 25 名
会 場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール
持ち物：上履き、タオル、お飲み物
受 付：各回の申し込み日に電話か窓口まで



GO!GO 活^{ふらす}（ごごぷら）

からだの変化が気になりだしたら始め時。GO！GO！健康活動講座に運動をプラスしたい方、1時間の短時間で楽しくからだを動かしたい方向けに「ごごぷら」を企画しました。2回連続なのでお気軽に参加下さい。

日 程：6/18、7/16 第3火曜日 10:30～11:30

会 場：上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：概ね 65 歳以上 先着 25 名

持ち物：上履き、タオル、お飲み物

申 込：電話か窓口まで 6/4（火） 10:00 から受付開始
上白根地域ケアプラザ



「もの忘れ&健康相談」

日時：5月7日（火）・14日（火） 13:30～14:30
6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。

