

7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：7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。

転ばん体操
日 時：7月10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。

GO!GO!健康活動講座
『(株)ロッテが語る
お口との上手な付き合い方』
日 時：7月12日(金)
10:00~11:30
場 所：上白根ケアプラザ
持ち物：上履き・飲み物・タオル
※事前のお申し込みが必要です。

GO!GO!活+(プラス)
『体操』
日 時：7月16日(火)
10:30~11:30
場 所：上白根ケアプラザ
持ち物：上履き・飲み物・タオル
※事前のお申し込みが必要です。

 脳トレ!
大人のそろばん教室
日 時：7月17日(水)
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。

白根学園『麦の丘』パン販売
日 時：7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。


お茶のみサロン
日 時：7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
7月のプログラム
『手話ダンス』

上白根キッズ倶楽部
『ラビリンスボックス』を作ろう
日 時：7月31日(水)
13:00~15:00
場 所：上白根地域ケアプラザ
持ち物：上履き・水分・筆記用具
参加費：300円
※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

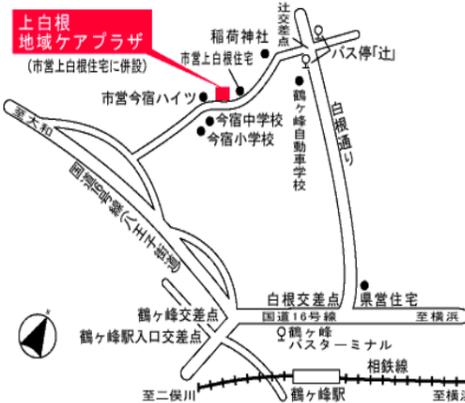
★各事業の参加お申込・問合せは、上白根地域ケアプラザまでご連絡ください。
【※ご提供いただいた個人情報、本プラザ該当事業のみに利用し、御本人の同意なく第三者へのご提供等目的外に使用することはありません。】

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6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/>



あさがおつうしん 7月号

ご ご かつ GO!GO!健康活動講座

からだの変化が気になりだしたら始め時！様々な内容で、高齢者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(毎回申込が必要となります)

第4回 9月13日(金) 10:00~11:30
『聞こえの悩みヒント講座~ヒアリングフレイルとは?~』

申込開始 8月9日(金) 11:30~

第5回 10月11日(金) 10:00~11:30
『意外と多い尿漏れの悩み~榊花王が教えるケアや対策について~』

申込開始 9月13日(金) 11:30~



ご ご ぷらす Go!Go!活+

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：9月17日/10月15日 第3火曜日 10:30~11:30

申込開始 8月9日(金) 11:30~



『ごごかつ』・『ごごぷら』 共に…
会 場：上白根地域ケアプラザ 1階多目的ホール
対 象：概ね65歳以上 / 定員：25名
持ち物：上履き・タオル・飲み物



第72回 生活支援コーディネーター地域活動探検記

自治会町内会 やかがやきクラブ(老人会)、地域サロン等へ出張講座を実施しています。

ケアプラザでは、「誰もが安心して暮らせる地域づくり」に向けて、地域のご要望に応じて出張講座を行っています。今年度に入ってからも、地域包括支援センターの3職種(主任ケアマネジャー、看護師、社会福祉士)を中心に、下記の表のような活動場面に実施しました。今後も、地域の活動場面へ、介護予防やエンディングノートについて、健康測定会、ポッチャ体験などの実施を予定しています。

※以下、今年度実施の出張講座一例

| 講座内容 | 出張先の地域活動 | |
|---------|-------------|---------------------------------|
| 認知症理解 | 旭北第4ふれあい昼食会 | 中白根町内会館で実施している、一人暮らし高齢者等に向けた食事会 |
| | くつろぎの場 | 白根台第九自治会による健康教室や上映会などの集いの場 |
| 介護保険制度 | 上白根白寿会お茶のみ会 | 上白根第一白寿会・第二白寿会(老人会)によるお茶のみサロン |
| | おしゃべり広場 | たすけあいハウスで実施している、地域住民によるおしゃべりサロン |
| | 百寿会ふれあいサロン | 百寿会(老人会)によるお茶のみサロン |
| 消費者被害防止 | 花の昼食会 | 上白根町内会福祉部による一人暮らし高齢者等に向けた食事会 |

出張させていただいている活動は、10名未満の小規模なサロン活動から、30名前後の集いまでさまざまです。食事の前後や活動前のミニ講座としてであったり、活動のメインピックとして活用いただいています。

講座の中での質疑応答にて、地域のみなさんが気になっていることを活発に話されたり、終了後、個別にご質問やご相談もお受けしています。



白根台第九自治会「くつろぎの場」

「こんな話をしてほしい」「こんなことがやりたい」といったご要望が決まっていなくても、内容を一緒に考えるところからご協力いたします。既存の集まりだけでなく、新たなつながりのきっかけとしても、ぜひご相談、ご活用ください。



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。

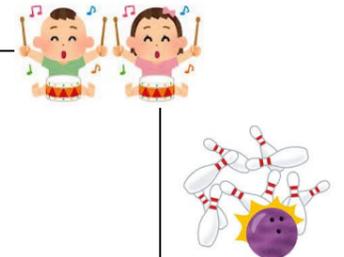
介護者の輪は、現在介護をしている方などを対象に、同じような経験をしている方同士で話をする場です。また、毎回介護に関するミニ講話なども行っております。介護に悩んでいる方、情報が欲しい方、話をしたい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

募集 『親子グループ遊』の夏祭りイベント

子育てを頑張るママたちが集まって活動している『親子グループ遊』が企画した夏祭りイベントのお知らせです。『遊』では未就園児とそのママたちが中心に活動しています。親子で一緒に楽しめる企画を準備していますので、是非ご興味のある方はお気軽にご参加ください!



日時: 7月29日(月) 10:00~12:00
場所: 上白根地域ケアプラザ 1階 多目的ホール
内容: 宝探し・魚釣り・ボーリング・輪投げ
申込み: 上白根地域ケアプラザ窓口または電話にて受付



募集 上白根キッズ倶楽部 ~ラビリンスボックスを作ろう~

日時: 7月31日(水) 13:00~15:00
場所: 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール
対象: 小学1年生から6年生

参加費: 300円

持ち物: うわばき、水分補給用の飲み物、筆記用具

内容: ラビリンスボックスの作成。万華鏡の仕組みを学びながらラビリンスボックス(立方体の万華鏡)を制作します。

申込: 電話または2次元コードよりお申し込みください。

定員: 20名

ラビリンスボックスってなに?
別名、立方体万華鏡といえます。鏡に模様をつけて箱型に組み立てると幾何学模様が浮かび上がり幻想的な模様が見える万華鏡です。



~7月の夜間閉館のお知らせ~

5日(金)、12日(金)、19日(金)、26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。

~8月の臨時閉館のお知らせ~

3日(土)、4日(日)

給水ポンプ交換工事により全館断水のため臨時休館いたします。

「もの忘れ&健康相談」

日時: 7月2日(火)・9日(火) 13:30~14:30
8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)



【予約制】

どなたでも相談できます。
お気軽にお申し込みください。

