

5月開催の事業

子どもの居場所

要 登 録

日 時：毎週火曜日
15:30~17:00


場 所：上白根地域ケアプラザ

※小学生が対象です。

**ぷらざ・かふえ・ゆるり
~春のコンサート~**

日 時：5月12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。

上白根転ばん体操 (前期)

要 申 込

日 時：5月13日 (水) ~全5回
① 9:30~10:30
② 10:40~11:40

場 所：上白根地域ケアプラザ

持ち物：上履き・タオル・飲み物

※参加費がかかります。

白根学園『麦の丘』パン販売

日 時：5月15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

**上白根お楽しみサロン
『弦楽四重奏』**

要 申 込

日 時：5月16日 (土)
13:30~15:00

場 所：上白根地域ケアプラザ

持ち物：飲み物、上履き、靴袋

※概ね65歳以上の方対象です。

脳トレ!大人のそろばん教室

要 申 込

日 時：5月22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)

※参加費がかかります。

**GO!GO!健康活動講座
『音楽の処方箋
~認知症予防から誤嚥防止まで~』**

要 申 込

日 時：5月30日 (土)
10:00~11:30

場 所：上白根地域ケアプラザ

持ち物：上履き・タオル・飲み物

5月夜間閉館のお知らせ

5月の夜間閉館はありません。

職員が訪問等で外出していることがあります。介護や生活に関する困りごとを相談される場合は、事前にご予約いただくと待ち時間がなくスムーズにご案内できます。

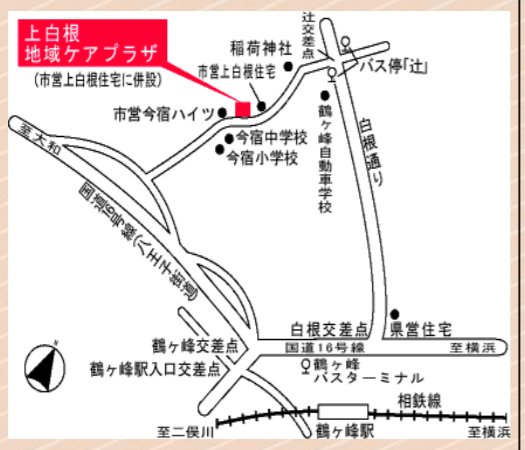
電話:045-951-3967
メール: kamishirane@yokohamashakyo.jp

※ご提供いただいた個人情報、当プラザが当事業のみに利用し、ご本人の同意なく第三者への提供等目的で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
相鉄バス【中山駅/西ひかりが丘団
地】「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



2026年4月26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/

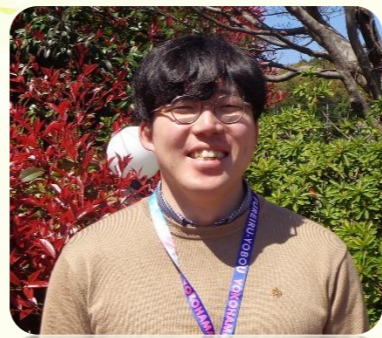
上白根地域ケアプラザ新聞

2026年4月26日発行

あさがおつうしん 5月号

職員紹介

新年度を迎え、4月1日から上白根地域ケアプラザに新たな仲間が加わりましたので皆さまにご紹介します。



4月1日付で生活支援コーディネーターとして配属されました、**牧野大樹 (まきのだいき)**と申します。港北区社会福祉協議会より異動してまいりました。以前は新入職員として旭区社協に3年間在籍しておりました。生活支援コーディネーターの担当は初めてになりますが、旭区でのつながりをさらに深めながら、地域のさまざまな活動に積極的に伺い、皆さまとの気づきを大切にしていきたいと思っております。これからどうぞよろしくお願いいたします。

はじめまして保健師の**今田朋子**と申します。前年度までは、青葉区にあるもえぎ野地域ケアプラザに勤めていました。旭区について知らないことが多いので、たくさん吸収して少しでも早く皆さまの頼れる相談先になりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



はじめまして。4月1日付でデイサービス生活相談員として配属となりました、**尾崎浩司**と申します。長津田地域ケアプラザより異動してまいりました。まだ不慣れな点も多いですが、ご利用者さまや地域の皆さまに安心していただけるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

引き続きよろしくお願いいたします!

所 長：柴崎 浩志
地域包括支援センター
主任アマネジャー：左雨 みや子
看 護 師：鈴木 淳子
社会福祉士：鈴木 健司

居宅介護支援
管理者・ケアマネジャー：市川 礼子
地域活動交流コーディネーター：吉成 紀子
通所介護
生活相談員：山室 英明
生活相談員：坂井 睦美

今年度もチームオレンジ活動を行います！

上白根地域ケアプラザでは、チームオレンジ活動として、認知症の本人、その家族の思いを聞きながら、認知症になっても住みやすく、活躍できるような地域にすることを目標としています。

昨年度も広く認知症についての理解を深めることを目的にチームオレンジ活動を行いました。今年度も、ケアプラザにて、7月、1月に認知症サポーター養成講座、9月に映画上映会を開催予定しています。

認知症サポーター養成講座ですが、「認知症サポーター」を「養成」というと何か特別なことをしないとイケないというようにも見えますが、そんなことはありません。認知症を理解していただくということが大きな目的です。認知症を理解していただき、認知症本人、その家族の思いを知っていただくことが大事である、と思っています。

チームオレンジのポイント

- ① 認知症の人と家族の希望・困りごとを把握し、継続して支援できる
- ② 認知症の人や家族も地域の一員として活躍している
- ③ 認知症の人が住みよいまちづくりに向けた活動に取り組んでいる

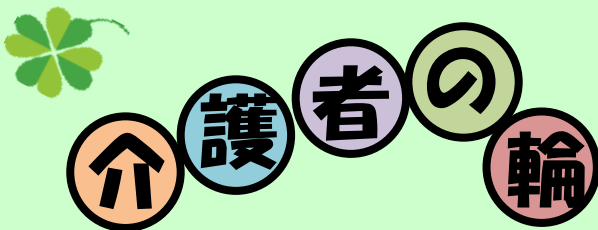


移動販売 再開！



グリーンヒル上白根とエルパティオでは、2月に移動販売が終了しましたが、マルエツ四季の森フォレオ店が販売を引き継ぎ、同じ曜日・同じ時間で再開することができました。4月13日の再開初日には、ここでの買い物を待ち望んだ方たちが大勢いらしていました。

販売員の方は「買い物支援だけでなく、地域の皆さんの交流や見守りの場になれば」と話していらっしゃいました。



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、話したい方は気軽にご連絡、ご参加ください。

開催予定日： 5月12日（火）

「Go! Go! 活+ (ごごぱら)」

「今の生活に運動を少しプラスしたい」「一人だと運動が続かない」「楽しく運動を始めたい」そんな方向けの講座です。短時間(1時間)で座って筋トレ、脳トレ、ストレッチを実施する2回連続講座で手軽にご参加いただけます。



日時： 6月3日、7月1日（第一水曜日） 10:30~11:30

定員： 先着25名程度

対象： 概ね65歳以上

持ち物： タオル、上靴、飲み物

会場： 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

<申込み>
5月28日（木）
9:30~
★電話のみ★

Go! GO! 健康活動講座 (ごごかつ)

第2回 体が動けば心もはずむ!! 「健康スポーツ教室」
～楽しく「スポレク」体験!!～

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います。1人では始めにくくても、誰かと一緒なら、そんな一歩を踏みだせる講座です。



日時： 6月25日（木） 10:00~11:30

定員： 先着25名程度

対象： 概ね65歳以上

持ち物： 上履き、タオル、飲み物

会場： 上白根地域ケアプラザ 多目的ホール

<申込み>
6月11日（木）
9:30~
電話もしくは来所

「もの忘れ&健康相談」

日時： 5月12日（火） ・ 19日（火）

6月 2日（火） ・ 9日（火）

13:30~14:00 / 14:00~14:30

（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。

