

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日 1/28	月 1/27	火 1/28	水 1/29	木 1/30	金 1/31	土 2/1
	・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 ・ささカフェ 13:30～15:30 磯子自然村にて 200円	◎ノルディックウォーキング ※雨天中止 10:00～12:00 200円 ・肩腰膝痛予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラース・カフェ憩 13:30～15:00	・栗木サロン 13:30～15:30 (株)SYC モデルルームにて	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円		★たけのこ茶屋 13:30～15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:Canon(カノン) ※コーラス・オーボエ演奏など
2/2	・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お座降 ※雨天中止 13:30～15:30 花 野菜を育てて交流 ・にこにこⅡ 10:00～11:30 未就園児	2/5	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円 ・かおるカフェ 13:30～16:30 珈琲一杯:200円	2/7	・ぶらっと遊ぼう &3B親子体操 10:00～11:30 未就学児 3B親子体操200円 お部屋開放・お弁当OK ※11:30～13:00
2/9	・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	2/11	2/12	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円 ◎げんきのわ 14:00～16:00	2/14	◎救命救急講習 10:00～12:00 ・男性介護者のつどい 13:30～15:00 ◎楽々ヨガ 18:00～19:00 300円
2/16	休館日 ◎ボランティア交流会 9:00～10:00 職員とケアプラザ掃除	2/18	2/19	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円 ★介護予防体操講座 冬の特別編 13:30～15:30	2/21	・ささこ広場 &親子リトミック 10:00～11:30 赤ちゃん～小学生 親子リトミック300円 ・よりどりみどり 13:30～16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀
2/23	・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 (ささカフェ休み)	2/25	2/26	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円	2/28	2/29
3/1	・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お座降 ※雨天中止 13:30～15:30 花 野菜を育てて交流	3/4	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円 ・かおるカフェ 13:30～16:30 珈琲一杯:200円	3/6	★春ド・レ・ミ ※障がい児余暇支援 10:00～16:15 3,000円 ★たけのこ茶屋 13:30～15:30 お茶菓子代200円 ゲスト:エル・コンプリオ ※ギターアンサンブル
3/8	・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	・にこにこⅡ 10:00～11:30 未就園児	3/11	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円 ◎認知症サポーター 養成講座 13:30～15:00	3/13	★協力医の医療講演会 14:00～15:00
3/15	休館日 (ボランティア交流会休み)	3/17	3/18	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円	3/20	・男性介護者のつどい 13:30～15:00 ◎楽々ヨガ 18:00～19:00 300円
3/22	・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円 ・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 ・ささカフェ 13:30～15:30 磯子自然村にて 200円	◎ノルディックウォーキング ※雨天中止 10:00～12:00 200円 ・肩腰膝痛予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラース・カフェ憩 13:30～15:00	3/25	・さわやか体操 10:00～11:45 月800円	3/27	・ささこ広場 &親子リトミック 10:00～11:30 赤ちゃん～小学生 親子リトミック300円 ・よりどりみどり 13:30～16:00 パソコン、囲碁、将棋、麻雀
3/29	・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	3/31	4/1	・さわやか体操 10:00～11:45 月1000円 ・かおるカフェ 13:30～16:30 珈琲一杯:200円	4/3	・たけのこ茶屋 13:30～15:30 お茶お菓子代200円 ゲスト:未定
4/5	・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎	◎お座降 ※雨天中止 13:30～15:30 花 野菜を育てて交流	4/8	・さわやか体操 10:00～11:45	4/10	・ぶらっと遊ぼう &Enjoy親子英語 10:00～11:30 未就学児 Enjoy親子英語300円 お部屋開放・お弁当OK 11:30～13:00

◎: 申込必要
★: 表紙面をご覧ください

天候等都合により日程を変更・中止にすることがございます
会場・問合せ先 上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240
[URL]http://www.kamisasage.com/

上笹下地域ケアプラザ広報 ふるさと 第52号

令和2年2月発行
(発行責任者: 根本ゆう子)
横浜市上笹下地域ケアプラザ
〒235-0043
横浜市磯子区氷取沢町 60-17
[TEL]045-769-0240 [FAX]045-769-0242
[URL]http://www.kamisasage.com/

新年あけましておめでとうございます
令和最初のお正月を迎えました。平成の30年間は、バブル崩壊にはじまり、大震災の発生などまさに激動の年号であったと思います
令和は、是非とも穏やかな年を重ねられることを祈っております
ねずみ年は、新しい運気のスタートの年と言われています
是非色々なことにチャレンジしていきたいですね
所長 根本 ゆう子

健康 介護予防体操講座 冬の特別編

認知症予防に効果があるといわれている
コグニサイズや音楽に合わせて体を動かす
カーディオで冬を元気にのりきろう！
2/20(木) 13:30～15:30
講師: ルネサンス元氣ジム上中里
場所: 上笹下地域ケアプラザ
定員: 30名(概ね65歳以上)
参加費: 無料 ※要予約
※水分補給用の飲料と動きやすい靴と服装で
ご参加ください

講座 協力医の医療講演会

慢性閉塞性肺疾患(COPD)と
気管支喘息について
3/14(土) 14:00～15:00
講師: 土屋 肇 院長(土屋内科医院)
場所: 上笹下地域ケアプラザ
参加費: 無料
※講演後個別相談会開催(要予約)
ケアプラザの協力医として
毎月健康相談会をご担当いただいています

イベント 春ド・レ・ミ

知的障害・発達障害をお持ちのお子さんの
余暇支援♪
3/7(土) 10:00～16:15
定員: 7名(応募者多数の場合は抽選)
申込: 必要 ✕切: 2/10(月)
内容: バスハイク 参加費 3,000円
磯子区役所前(集合場所)
→津久井浜観光農園(いちご狩り)
→ソレイユの丘(パン作り)
→磯子区役所前(解散場所)
詳細は
中面

交流 たけのこ茶屋

毎月第1土曜日開催！
お子さんから大人まで「地域の皆さん」が
足を運べる交流の場♪
2/1(土)・3/7(土) 13:30～15:30
※13:45～14:30は発表の場
2月「コーラス・オーボエ演奏など」
3月「ギターアンサンブル」
参加費: 無料 申込: 不要
※お茶菓子を希望される方は200円
小学生以下は50円

講演会/イベントなど【お申込み/お問合せ】上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

子育て広場

広い遊び場で「のびのび」

ママ・パパ同士で情報交換♪

「ぷらっと遊ぼう&3B親子体操」

毎月第1金曜日

・ぷらっと遊ぼう

10:00~11:30

自由遊び広場

・3B親子体操

10:00~10:45

参加費 200 円/組

3つの道具を使い音楽に合わせて
楽しく体を動かします♪



「ぷらっと遊ぼう&

Enjoy 親子英語」

毎月第2金曜日 10:00~11:30

・ぷらっと遊ぼう

10:00~11:30

自由遊び広場

・Enjoy 親子英語

10:00~10:45

英語のリズムを感じながらリズム
カルに体を動かします♪



「ささっこ広場&親子リトミック」

毎月第4土曜日 10:00~11:30

・ささっこ広場

10:00~11:30

自由遊び広場

・親子リトミック

10:00~10:45

参加費 300 円/組
楽しく音楽と触れ合いながら、
お子さんの発達を促します♪



イベントレポート 12/21(土)「クリスマス会」

10組(子ども11人、大人10人)が参加!「リズム体操」と
「Let's クリスマスソング(生伴奏)」をサンタさんと一緒に親子で
楽しみました。サンタさんからのプレゼントに子ども達は大喜び!
ご協力をいただきましたボランティアの皆さま、ありがとうございました



「春ド・レ・ミ」参加者募集



交通手段:マイクロバス

※リフト車ではありません

対象:磯子区内に「在住」または「在学(個別支援級・特別支援学校)」している「知的障害または発達障害の
のある小・中・高生」

持ち物:おやつ・水筒 ※必要に応じて【着替え・渋滞対策グッズ・おこづかい(1,000円まで)】

※初参加の方は事前面談が必要

日時:2/13(木)または2/18(火)15時以降

面談場所:磯子地域ケアプラザ

申込み先:洋光台地域ケアプラザ Tel:832-5191 Fax:832-5138

主催:磯子区社会福祉協議会・磯子地域ケアプラザ・洋光台地域ケアプラザ・上笹下地域ケアプラザ
協力:磯子区障害者地域活動ホーム・南部地域療育センター・さつき会・ピュアリー・横浜セレモ(株)

かおるカフェ

レコード音楽とサイフォンコーヒーを
楽しみませんか?

毎月第1木曜日 13:30~16:30

コーヒー1杯200円(お菓子付き)

おかわり100円

特集(15:30~)

3月 ナット・キング・コールと米国女性ヴォーカル

4月 ザ・ピーナッツと菅原洋一



毎月様々な事業を開催!
ご参加お待ちしております♪

※裏面のカレンダーもご活用ください!



★ボランティアさん募集★

・ケアプラザのお庭づくり(お休みの場合あり)

毎月第1火曜日 13:30~15:30

・かおるカフェのお手伝い(主に調理室)

毎月第1木曜日 13:30~16:30

・ケアプラザのお掃除のお手伝い

毎月第3月曜日 9:00~10:00

・ケアプラザで作品の展示(絵や写真など)

各月初~月末

近隣介護施設でのお話相手や演奏などの趣味
活動を生かしたボランティアにご興味のある
方は、ケアプラザまでご連絡ください



地域包括支援センターより

認知症サポーター養成講座 参加者募集!!

「認知症サポーター」は、特別な事をする人では
ありません 認知症について正しく理解し、認知症
の人やそのご家族をあたかく見守る応援者です
この機会に認知症について一緒に学び、身近で
できるサポートから始めてみませんか?

☆日時 3月12日(木) 13:30~15:00

☆場所 上笹下地域ケアプラザ

☆対象 どなたでも

☆参加費 無料 ☆定員 30名

お電話または窓口にてお申込みください。

※受講された方には、認知症サポーターの証
“オレンジリング”をプレゼントいたします



ケアラズ・カフェ〜憩〜

毎月第4火曜日 13:30~15:00

ご家族を介護されている方、介護されていた方、お互い
の体験や日々の想いなどをゆっくりとお茶を飲みなが
らおしゃべりしませんか? 楽しいイベントやミニ
講座、施設見学等の企画もしています!

男性介護者のつどい

毎月第3土曜日 13:30~15:00

男性同士で語り合う場として、
情報交換の場として、ぜひお気軽にご参加ください
イベントと一緒に企画しませんか?



ノロウイルスに気をつけましょう!!

ウイルスが原因でおこる感染性胃腸炎は、
1年を通して発生し、特に冬に流行します
ノロウイルスはカキなどの二枚貝に蓄積し、
その食品を生や加熱不十分のまま食べることで
感染。また感染者の調理したものを食べたり、
排泄物等の処理をする時に感染すること
もあります

【ノロウイルス予防4カ条】

- ① 食品対策:生ものを食べることを極力避け、
85~90℃で90秒以上加熱しましょう
- ② 手洗い:ウイルスを洗い流すため、調理の
前後やトイレ、オムツ交換の後などは石け
んで手をよく洗いましょう
- ③ 衛生管理:調理器具の使用後は時々塩素系
漂白剤に浸して殺菌しましょう
- ④ 汚物処理:嘔吐物、ふん便を処理する時は
マスクとプラスチック手袋を着用し、周り
を汚染ないようにしましょう

協力医の健康相談会

毎月第3水曜日 13:00~14:00

ケアプラザの協力医による健康相談会を開
催しています! 健康管理のことやお薬の
ことなど、お気軽にご相談ください
※無料 事前に申込みが必要です

協力医:土屋内科医院院長
土屋 肇 先生



ケアプラザは身近な相談窓口です!お電話・窓口で、お気軽にご相談ください!

ケアプラザは身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です ☎769-0240

〈交通機関〉お越しの際は公共交通機関をご利用下さい

- ・JR洋光台駅より:横浜市営バス107系統(上中里団地経由)
- ・京急上大岡駅より:江ノ電バス(上中里団地経由)
- ・JR磯子駅、京急杉田駅より:横浜市営バス293系統

上記路線等のバスでお越しの際は、「上笹下地域ケアプラザ前」下車徒歩3分

※金沢文庫駅、京急富岡駅等からバスでお越しの際は「下ヶ谷」にて下車徒歩7分

〈開館時間〉9:00~21:00 ※日・祝日は17:00閉館

〈休館日〉毎月第3月曜日及び年末年始(12/29~1/3)



各事業チラシはホームページ(<http://www.kamisasage.com/>)から閲覧及びダウンロードできます