

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

日	月	火	水	木	金	土
7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31	8/1
・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	・肩腰膝痛予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラズ・カフェ憩 13:30～15:00				★たけのこ茶屋 13:30～15:30 ゲスト: ジーコ ※パントマイムや ジャグリング等披露 事前申込要	
8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	◎お庭隊 お休み		・かおるカフェ 13:30～16:00 200円 			・シニア塾 リズム体操で楽しく脳トレ! ② 13:30～15:30 (申込は締め切りました)
8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
・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 未就学児				ぶらっと遊ぼう 10:00～11:30 未就学児	・男性介護者のつどい 13:30～15:30 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 300円
8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
休館日 ◎キレイにし隊 9:00～10:00						・ささこ広場 10:00～11:30 未就学児 ★よりどりみどり 13:30～16:00 スマホ、パソコン、囲碁、将棋
8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
・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	・肩腰膝痛予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラズ・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				
8/30	8/31	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎 	◎お庭隊 ※雨天中止 13:00～15:30 花、野菜を育てて交流			・かおるカフェ 13:30～16:00 200円 		★たけのこ茶屋 13:30～15:30 ゲスト: エルコンブリオ ※ギター演奏 事前申込要
9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
・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 未就学児	・みんなで3B体操 10:00～11:30 200円		・ぶらっと遊ぼう & Enjoy親子英語 10:00～11:30 未就学児 300円	★シニア塾 遺言、相続、成年後見について 13:30～15:30 	
9/13	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
・囲碁・将棋サロン 13:00～17:00 小学生・初心者大歓迎						・男性介護者のつどい 13:30～15:00 ・楽々ヨガ 17:30～18:30 300円
9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
休館日 ◎キレイにし隊 9:00～10:00 	・肩腰膝痛予防体操 13:00～13:50 500円 ・ケアラズ・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			・ささこ広場 10:00～11:30 未就学児 ★よりどりみどり 13:30～16:00 スマホ、パソコン、囲碁、将棋	
9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
・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 13:30～15:30 磯子自然村にて 200円	★初めてのノルディック ウォーキング 9:30～11:00 		・かおるカフェ 13:30～16:00 200円 		・たけのこ茶屋 13:30～15:30 事前申込要 	

◎: 申込必要

★: 表紙面をご覧ください

コロナウイルスその他都合により日程を延期・中止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55号

令和2年8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/>

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、上笹下地域ケアプラザでは、施設利用にあたり

対人距離の確保、マスクの着用、手指の消毒(手洗い)をお願いしています。

また、ご利用の人数・内容によっては、施設利用が難しい場合もございますのでお問い合わせください。

ご不便をおかけしますが、皆様が安心して快適にご利用していただけるよう、ご理解とご協力をお願い致します。

所長 根本 ゆう子

7月からの開館時間が通常通りとなります
自主事業も一部再開しておりますのでお問合せください

講座 シニア塾 2020

9月と10月の「シニア塾」は、終活法律講座として、今から準備しておきたい法律知識を司法書士の講師により、分かりやすくお話していただきます

9/12(土) 13:30～15:30

遺言、相続、成年後見について

講師: 神奈川県司法書士会横浜中支部

※講演後に個別の無料相談を実施致します

(お一人様 20分位) 事前にご予約下さい

10/10(土) 13:30～15:30

民事信託(家族信託)について

講師: 司法書士 田中弘毅 氏

両日とも参加費: 無料 要申込

サロン よりどりみどり

毎月第4土曜日 13:30～16:30

健康麻雀は当面の間、中止させていただきます

気軽に相談! スマホ、パソコン操作

囲碁・将棋

対象: どなたでも 申込不要



講座 初めてのノルディックウォーキング

「いつまでも自分の足で歩くため」に必要な骨や筋肉を一緒に楽しく鍛えましょう

9/29(火) 9:30～11:00

・講義と体験(多目的ホール、近隣)

10/6・13(火) 9:30～11:00

・実践(ちょっと足を延ばします)

講師: 南横浜ノルディックウォーキング協会

受講料無料・ポールレンタル代金300円

定員15名(先着順)

動きやすい服と靴、飲み物をお持ちください

※詳しくはお問合せ下さい

カフェ たけのこ茶屋

8月より再開します!

8/1(土) 13:30～15:30

ゲスト: ジーコ※パントマイムやジャグリング

9/5(土) 13:30～15:30 (8/3～申込受付)

ゲスト: エルコンブリオ※ギターアンサンブル

10/3(土) 13:30～15:30 (9/7～申込受付)

対象: どなたでも 要申込: 先着20名



【お問合せ・お申込みは 上笹下地域ケアプラザ 045-769-0240】

みんなで3B体操

3Bは「3つの道具(ボール・ベル・ベルダー)」の頭文字「気軽に」「無理なく」「楽しく」できる体操です♪

第2水曜日・第4月曜日

10:00~11:30

対象: 申込不要 参加費: 200円

持ち物 うわばき・汗拭きタオル

動きやすい服装・飲み物

★ 楽々ヨガ ★

ヨガで夏バテ防止しませんか?

講師: あべ かおり先生

毎月第3土曜日 17:30~18:30 参加費300円

持ち物: お飲み物、フェイスタオル、ヨガマット等

栗木サロン

「介護予防講座」「脳トレゲーム」等おしゃべりを
楽しみながらリフレッシュにいらしゃいませんか?

介護保険に関することもお気軽にご相談ください

毎月第4水曜日 13:30~15:30

場所: SYCモデルルーム

(栗木2丁目「ハイタウン入口」信号そば)

広い遊び場で「のびのび」ママ・パパ同士で情報交換♪

「ささっこ広場」 ☆毎月第4土曜日☆

対象: 赤ちゃん~未就学児と保護者

10:00~11:30

・プレイルーム(自由遊び広場)

お子さんを広いプレイルームで遊ばせながら
子育てや地域の情報を交換しませんか?

ボランティアさんによる

絵本の読み聞かせや折紙、手遊びなど

企画してお待ちしています

詳しくは お問い合わせください

「ぶらっと遊ぼう&Enjoy 親子英語」

対象: 未就学児と保護者

☆毎月第2金曜日☆

・ぶらっと遊ぼう

お部屋を広く使える

自由遊び

10:00~11:30

・Enjoy 親子英語

参加費 300円/組

10:00~10:45

歌い、手遊びしながら楽しく
英語のリズムを学びます♪

ボランティア募集!

一緒に活動してくださる

お仲間募集中です!

かおるカフェ

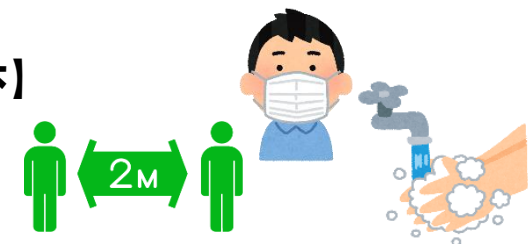
お庭隊

キレイにし隊

地域包括支援センターより

【新型コロナウイルス感染予防の3つの基本】

- ① 身体的距離の確保(ソーシャルディスタンス)
- ② マスクの着用
- ③ 石けんやハンドソープを使用した手洗い



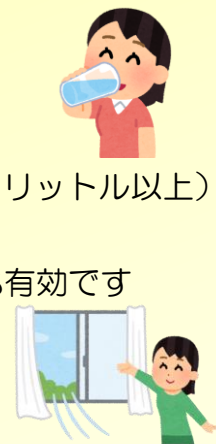
今年の夏はマスク熱中症に気をつけよう!!

マスクをしていることで熱がこもりやすくなり、体内温度が上がってしまう

口の中が湿っているため、のどの渇きを感じにくく、気づかないうちに脱水症状になりやすい

【マスク熱中症を予防するために】

- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)が確保できる場合には、適宜、マスクを外しましょう
- ・のどが渇いた感じがなくても、こまめに水分補給をしましょう(1日1.2リットル以上)
- ・3食きちんと食べて、十分な睡眠をとりましょう
- ・体温測定や健康チェックは、感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です
- ・エアコンは換気ができないので、エアコン使用中も窓を開けておいたり、30分ごとの換気が必要です。温度が上がりやすいので室温をこまめに確認しましょう
- ・マスクをつけての激しい運動は避けましょう



貸館団体さんの活動風景です



素敵なウクレレの音色と
素晴らしい水彩画に
出会えました

笹華会 ささばなかい



アロハウクレレ



〈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)



お庭隊だより

6月初旬ゴーヤの苗を植えました



お立ち寄りの際にはぜひご覧ください

植えてから2週間後のゴーヤです



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