

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

★マークの詳細については、表面をご覧ください

日	月	火	水	木	金	土
3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1	4/2
・みんなで3B体操中止 10:00~11:30 ・囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ・ささカフェ 13:30~15:30					・貸館予約受付 10:00~ 	・たけのこ茶屋 13:30~15:30 要予約(Web又は電話) ゲスト 「ビッグ・リーフ」さん ギター演奏
4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
・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 13:00~15:00 花・野菜を育てて交流	・スマホ相談室(要予約)	・かおるカフェ 13:30~15:30 	・Enjoy親子英語 10:00~11:00 要予約(Web) 未就学児		
4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16
・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 	・げんきのわ(要予約) 14:00~16:00 定員20名 ・みんなで3B体操 10:00~11:30		・げんきde笑 10:00~11:00 要予約(Web又は電話)	・楽々ヨガ 17:30~18:30 	
4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23
休館日 ・キレイにし隊 9:00~10:00			・スマホ相談室(要予約) ・協力医の健康相談会 13:00~要予約 			★よりどりみどり 13:30~15:30 スマホ・パソコン相談
4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30
・みんなで3B体操 10:00~11:30 ・囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ・ささカフェ 13:30~15:30	・お庭隊 ※雨天中止 13:00~15:00 花・野菜を育てて交流 ・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	昭和の日			
5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7
・貸館 予約受付 10:00~	・囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎	憲法記念日 	みどりの日 ・スマホ相談室(要予約)	こどもの日 ・かおるカフェ 13:30~15:30		・たけのこ茶屋 13:30~15:30 要予約(Web又は電話) ゲスト 「上中里ハーモニカ」さん
5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
・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	・みんなで3B体操 10:00~11:30	・Enjoy親子英語 10:00~11:00 要予約(Web) 未就学児 			
5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21
休館日 ・キレイにし隊 9:00~10:00			・スマホ相談室(要予約) ・協力医の健康相談会 13:00~要予約	★ご住職のお話し 13:30~14:30 要予約 定員20名 	・げんきde笑 10:00~11:00 要予約(Web又は電話) 	・楽々ヨガ 17:30~18:30
5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28
・みんなで3B体操 10:00~11:30 ・囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ・ささカフェ 13:30~15:30	・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	★わくわく ちびっ子ルーム 10:00~11:30 要予約(Web) 定員20組 未就学児 			★よりどりみどり 13:30~15:30 スマホ・パソコン相談
5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3	6/4
・囲碁将棋サロン 13:00~17:00 小学生・初心者大歓迎		・貸館予約受付 10:00~ ・スマホ相談室(要予約)	・かおるカフェ 13:30~15:30 			・たけのこ茶屋 13:30~15:30 要予約(Web又は電話)

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/

地域ケアプラザにご相談のため

来所される場合には、事前に

お電話をお願いいたします

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第65号

令和4年4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/

ご住職のお話し

お坊さんと話してこころの休息～

令和4年5月19日(木)

13:30～14:30

【場所】 浄土宗
安養山 浄土院
阿弥陀寺(あみだじ) ※峰町

- 申込み: 要予約
- 参加費: 無料
- 対象: 現地までお越し
いただける方
- 定員: 20名



わくわく ちびっ子ルーム



令和4年5月27日(金)

10:00～11:30

- 申込み: 要予約(Web) 5/10～
- 参加費: 無料
- 対象: 未就学児と保護者
- 定員: 20名

プラレール、おままごと、
ブロックなど広いスペースで
自由に遊ぶことができます
親子で一緒に楽しみませんか



よりどりみどり

スマホ・パソコン操作

お困りの方、気軽にご相談ください

令和4年4月23日(土)

5月28日(土)

- 毎月第4土曜日 13:30～15:30
- 申込み: 不要
- 参加費: 無料
- 対象: どなたでも
- 持ち物: 室内履き
- 協力: 講師 富安 浩 氏
- ボランティアの皆さん



お申込み・お問合せ 上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

掲載内容につきましては、中止または変更になる場合がございます
ので事前にお電話にてご確認をお願いいたします

利用時の手指消毒・検温・マスク着用のご協力をお願いいたします

栗木サロン

会場：栗木2丁目
(株)SYCモデルルーム

日程：4月27日(水)
5月25日(水)

※毎月第4水曜日

- 時間：13:30~15:30
- 申込み：不要
- 参加費：無料

「介護予防講座」「脳トレ体操」など役立つ
催しやおしゃべりを楽しみながらリフレッシュ
しにいらしゃいませんか



楽々ヨガ

日程：4月16日(土)
5月21日(土)

※毎月第3土曜日

- 時間：17:30~18:30
- 申込み：不要
- 参加費：300円/1回
- 対象：どなたでも
- 持ち物：ヨガマット、
フェイスタオル
- 講師：あべ かおり 氏

運動不足、リフレ
ッシュ、体を柔ら
かくしたいなど
初心者の方でも気
軽に参加できます



Enjoy 親子英語

日程：4月8日(金)
5月13日(金)

※毎月第2金曜日

- 時間：10:00~11:00
- 申込み：要予約【web】
- 参加費：300円/1回1組
- 対象：未就学児と保護者

お子さまと一緒に歌ったり手遊び
しながら英語のリズムを学べ英語に
親しみながら体を動かします



地域活動交流より

- ① 「Enjoy 親子英語」「わくわくちびっ子
ルーム」のお申し込みは、引き続き
【web】からの予約受付となります
(新規参加者を除く)
- ② 「げんき de 笑」「たけのこ茶屋」は、【web】
と【電話】受付になります
web 予約に限り事業終了後
から次回予約可能
(新規参加者を除く)



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！健康管理のことや体調の
お悩みなどお気軽にご相談ください

- 申込み：要予約
- 相談料：無料

協力医：土屋内科医院院長
土屋 肇 先生



ケアラース・カフェ憩い

日程：4月26日(火)
5月24日(火)

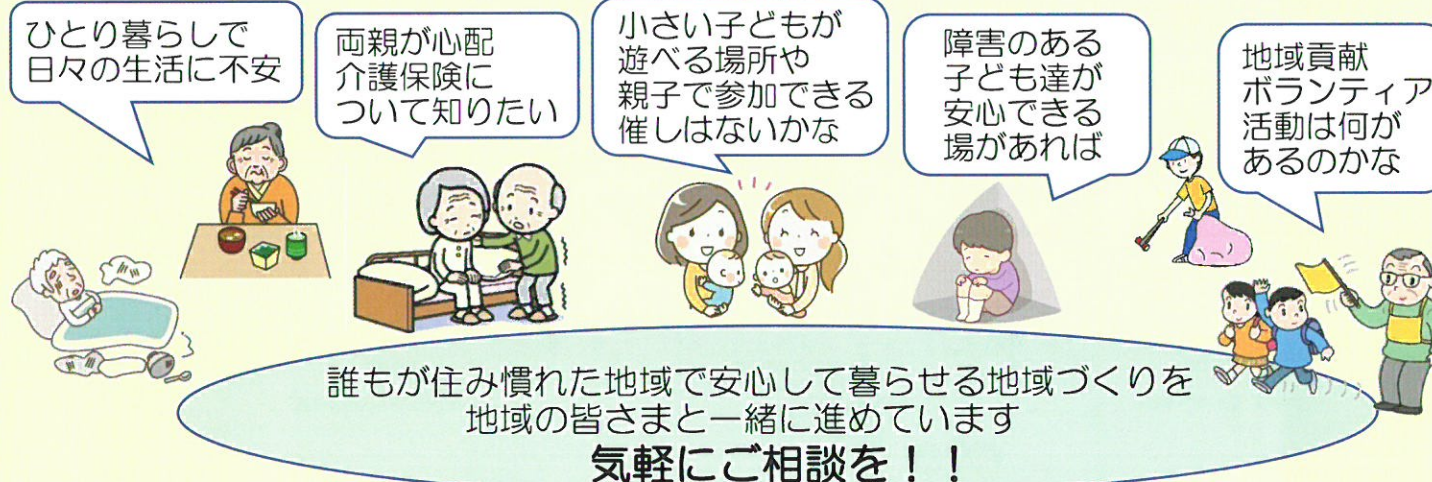
※毎月第4火曜日

- 時間：13:30~15:00
- 申込み：不要
- 参加費：無料

介護の体験
や日々の思
いなどをお
話して気分
転換を図
りませんか

地域ケアプラザの機能

地域ケアプラザは、地域の皆さまにとって身近な「相談窓口」です
高齢者、子ども、障害をお持ちの方など地域の方などでもご利用いただけます



誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを
地域の皆さまと一緒に進めています
気軽にご相談を！！

地域活動交流

- 様々なイベントを企画・実施
- 地域福祉、健康づくり、趣味活動に取り
組んでいる団体などの支援を目的に
貸館業務
- 地域の福祉保健活動やボランティア
活動の支援
- 地域の皆さまへの情報提供

生活支援体制整備事業

「地域包括ケアシステム」の中でも、
特に【高齢者一人ひとりが住み慣れた
地域で自分らしく生き生きと暮らし続
けられるように「生活支援・介護予防・
社会参加」を推進していく事業】です

地域包括支援センター

- 窓口や訪問での総合相談業務や地域に
おけるネットワークの構築、実態把握
- 介護予防講座や健康に関する講演、また
要支援1~2の方々の介護予防プラン
や介護サービス事業所の調整
- 成年後見制度の紹介や、消費者被害・高
齢者虐待防止等の取り組み
- ケアマネジャーの支援やネットワー
クづくり、医療機関との連携

居宅介護支援

- 介護認定の申請手続きや更新手続
きの申請代行
- 介護サービスが必要な方に対して
介護計画(ケアプラン)を作成し、
常に適切なサービス提供が行われ
ているかの確認
- ご利用者が満足した生活を送れる
よう介護支援専門員(ケアマネジャ
ー)が支援

ご相談のために来所される場合には、事前にお電話をお願いいたします
問い合わせ：上笹下地域ケアプラザ ☎ 045-769-0240

この度、居宅介護支援の

介護支援専門員になりま
した山下まり子と申します
出身は滋賀県です。皆様に
一日でも早く覚えていただ
けるように、笑顔で挨拶して
いきます。よろしくお願いいたします



新職員紹介

3月より上笹下地域ケアプラザの
居宅のケアマネジャーとして
働かせて頂きます、杉戸智子
と申します。上笹下地区は
初めてですので、皆様に教
えて頂く事もあるかと思
います。どうぞよろしくお願
いします



毎月様々な事業を開催！ご参加お待ちしております

※予約について 一部の事業については、上笹下地域ケアプラザのホームページから
行うことができます

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

〈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)

