

日	月	火	水	木	金	土
3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/1
◆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	◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約					◆貸館予約受付 10:00~ ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	◆お庭隊 13:30~15:00	◆スマホ相談室 要予約	◆かおるカフェ 13:30~15:30 			
4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 	◆にこにこⅡ 10:00~11:30 ◆やさしいヨガ 15:00~16:00	◆みんなで3B体操 10:00~11:30	◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:45 要予約		◆Enjoy親子英語 10:00~11:00 要予約(Web) ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:45 要予約	◆楽々ヨガ 17:00~18:00 
4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約			◆協力医の健康相談会 13:00~要予約 ◆スマホ相談室 要予約		◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30~15:30
4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29
◆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	◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約					昭和の日
4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
◆貸館予約受付 10:00~ ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	◆お庭隊 13:30~15:00	憲法記念日 ◆スマホ相談室 要予約 	みどりの日 ◆かおるカフェ 13:30~15:30	こどもの日		◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
5/7	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	◆にこにこⅡ 10:00~11:30 ◆やさしいヨガ 15:00~16:00	◆みんなで3B体操 10:00~11:30	◆Enjoy親子英語(休み) ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:45 要予約			
5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20
休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約			◆協力医の健康相談会 13:00~要予約 ◆スマホ相談室 要予約		◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 	◆わくわくちびっ子 ルーム 10:00~11:30 要予約(Web) ◆楽々ヨガ 17:00~18:00
5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27
◆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	◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約					◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30~15:30 
5/28	5/29	5/30	5/31	6/1	6/2	6/3
◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00				◆貸館予約受付 10:00~ ◆かおるカフェ 13:30~15:30		◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約

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

問い合わせ 上笹下地域ケアプラザ 045-769-0240
[URL]http://www.kamisasage.com/

ご相談のため来所される場合は
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71号

令和 5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/

地域ケアプラザってどんな所

気軽に
ご相談を!

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、地域の方どなたでもご利用いただけます

★夜間の施設利用の一部変更のお知らせ★

- ① 夜間の施設利用(貸室予約)がない場合の夜間閉鎖について(令和5年4月~)
地域ケアプラザの日中の相談支援の充実・強化を図るための取り組み
月~土:9:00~18:00 日・祝:9:00~17:00
- ② 夜間(18:00~21:00)貸室予約は、前月10日までにお申込みください



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

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)が事業者との連絡調整を行う

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様と
一緒に進めています

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
- ◆地域の皆様への情報提供

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

ご相談のため来所される場合は、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 電話 045-769-0240

利用時の手指消毒のご協力をお願いいたします

事業紹介

楽々ヨガ

初心者でも気軽に参加できます

毎月第3土曜日

4月15日(土)17:00~18:00

5月20日(土)17:00~18:00

- ❖ 対象:どなたでも
- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:300円
- ❖ 持ち物:ヨガマット、フェイスタオル
- ❖ 講師:あべ かおり 氏

Enjoy 親子英語

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

毎月第2金曜日

4月14日(金)10:00~11:00 予約開始 3/10~

5月 休み

- ❖ 対象:未就学児と保護者
- ❖ 申込み:要予約(Web)
- ❖ 参加費:300円

お庭隊

お花や野菜を育てることが好きな方
一緒にはじめてみませんか

毎月第1火曜日

4月4日(火)13:30~15:00

5月2日(火)13:30~15:00

- ❖ 対象:どなたでも
- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 参加費:無料
- ❖ 持ち物:タオル・あれば軍手
- ❖ 服装:動きやすい服装・帽子

ささかフェ

催し物を観たり、みんなで楽しく体操や脳トレ、歌ったりします

毎月第4月曜日

4月24日(月)13:30~15:30

5月22日(月)13:30~15:30

- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:200円(お菓子・飲み物代)
- ❖ 持ち物:室内履き

ケアラーズ・カフェ～憩～介護者のつどい

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?

毎月第4火曜日

4月25日(火)13:30~15:00

5月23日(火)13:30~15:00

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 参加費:無料

協力医による健康相談会

健康管理や体調のお悩みなど、お気軽にご相談ください

毎月第3水曜日

4月19日(水)13:00~14:00

5月17日(水)13:00~14:00

協力医:土屋内科医院長
土屋 肇 氏

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 相談料:無料

健康(体操)麻雀サロン

麻雀を楽しみながら地域の皆さんと交流しませんか

毎月第2金曜日

4月14日(金)13:30~16:45 予約開始 3/11~

5月12日(金)13:30~16:45 予約開始 4/15~

※入門コースご希望の方は、

予約の時にお申し出をお願いします

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 参加費:100円
- ❖ 持ち物:室内履き
- ❖ 経験者定員:16名
- ❖ 入門コース定員:6名

【問合せ・申込み先】横浜市上笹下地域ケアプラザ [TEL]045-769-0240

[URL]<http://www.kamisasage.com/>

わくわくちびっ子ルーム

R5年2月18日(土)

地域のボランティアさん、いそピヨさん、磯子まちの広報部(大学生ライター)さんにご協力をいただきました



救命救急講習

R5年1月27日(金)

磯子消防署と救命ボランティアの方に、お越しいただき、~正しい救命救急を身につけましょう~という事で「119番のかけ方」「心肺蘇生法」「AEDの使用法」「回復体位」「応急処置」などの指導を受けました。終了後のアンケートでは、皆様に「ためになった」というお声をいただきました



たけのこ茶屋

R5年2月4日(土)

日本舞踊『稚魚の会』さんにお越しいただきました。参加者さんも扇子を持ちながら楽しんで踊られました



R5年3月4日(土)

『アロハウクレレ』さんにお越しいただき、ウクレレの演奏に合わせて、みんなで歌いました



こころの病気を理解する

R5年1月28日(土)

自分のため、そして大切な家族や友人のために知っておきたいこと...というサブタイトルで、杉田いなほクリニック院長 都甲 崇先生に講演をしていただきました。統合失調症、うつ病、双極性障害、パニック障害についてどのような症状があるのか、どのような治療があるのか、どのように支えたらよいのか、病院に行きたがらない時はどうしたらよいのか等、分かりやすく説明していただきました



《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、京急富岡駅からバスでお越しの際は「下ヶ谷」下車徒歩7分

《開館時間》9:00~18:00 ※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)

