

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

10月

2023年(令和5年)

日	月	火	水	木	金	土
1 ◆貸館 予約受付 10:00～	2 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	3 ◆お庭隊 13:30～15:00 要予約	4 ◆スマホ相談室 要予約 	5 ◆かおるカフェ 13:30～15:20	6	7 ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
8	9 スポーツの日 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 	10 ◆にこにこⅡ 10:00～11:30 ◆フラワーアレンジメント 13:30～15:00 要予約 ◆やさしいヨガ 15:00～16:00	11 ◆みんなで3B体操 10:00～11:30 ◆フラワーアレンジメント 13:30～15:00 要予約	12	13 ◆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	14 ◆シニアライフ講座 ～相続・遺言講座～ 13:30～15:30 要予約
15	16 休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	17 ◆はつらつ介護予防講座① 10:00～11:30 要予約	18 ◆協力医の健康相談会 13:00～要予約 ◆スマホ相談室 要予約	19 ◆ポッチャ体験会 ① 13:30～15:30 要予約	20 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約	21 ◆楽々ヨガ 17:00～18:00 
22	23 ◆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	24 ◆ケアラズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	25 ◆栗木サロン 13:00～14:30 JA横浜磯子支店2F	26	27	28 ◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30 
29	30 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	31				

11月

2023年(令和5年)

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◆貸館予約受付 10:00～ ◆スマホ相談室 要予約	2 ◆かおるカフェ 13:30～15:20 	3 文化の日	4 ◆作品展 10:00～16:00 ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
5 ◆作品展 ◆交流サロン ◆歩行分析 体験会	6 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	7 ◆お庭隊 13:30～15:00 要予約	8 ◆みんなで3B体操 10:00～11:30	9	10 ◆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	11
12	13 ◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	14 ◆にこにこⅡ 10:00～11:30 ◆やさしいヨガ 15:00～16:00	15 ◆協力医の健康相談会 13:00～要予約 ◆スマホ相談室 要予約	16 ◆ポッチャ体験会 ② 13:30～15:30 要予約	17 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約 	18 ◆わくわくちびっ子ルーム 10:00～11:30 要予約 ◆楽々ヨガ 17:00～18:00
19	20 休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	21 ◆はつらつ介護予防講座② 10:00～11:30 要予約	22 ◆栗木サロン(食事会) 11月のみ申込み必要 昼食代必要	23 勤労感謝の日	24	25 ◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30～15:30 ◆麻雀入門 ① 13:30～16:30 要予約
26	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	28 ◆ケアラズカフェ憩 13:30～15:00 要予約	29	30		

問い合わせ 上笹下地域ケアプラザ

[TEL]045-769-0240

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

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第74号

令和 5年 10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

たけのこ茶屋

11月4日(土)13:30～15:00

ゲスト:よこはまシルバースターズ

★ 定 員:25 名(先着順)

★ 申込み:要予約

★ 参加費:無料 ★ 持ち物:上履き

13:00～クッキーの販売があります

協力:生活介護事業所 ほっと ゆい

交流サロン & 歩行分析体験会

11月5日(日)10:00～14:

★ 申込み:不要 ★ 参加費:無料

コーヒーを飲みながら地域の皆さんとお話しませんか?

当日、ご自身の歩行動画を撮るだけで、改善点をわかりやすく数値化し、コメントでレポートすることができます。この機会に体験してみませんか

協力:地域のボランティア

株式会社 ヤマシタ

作品展 (地域の皆さまの作品展示会)

11月4日(土)10:00～16:00 まで

11月5日(日)10:00～15:00 まで

◆◆◆ 作品大募集 ◆◆◆

★ 申込受付期間: 9/20(水)～10/20(金)まで

★ 作品搬入期間: 10/28(土)～10/31(火)まで

★ 出 展 対 象: 地域の方、ケアプラザまで作品の搬入可能な方、ひとり3点まで

★ 作 品 サ イ ズ: 絵画・写真12号以下(606mm×500mm)

その他(500mm×500mm)

わくわくちびっ子ルーム

11月18日(土)10:00～11:30

プラレール、キッチンセット、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

★ 申込み:要予約(Web)
11/1～受付開始

★ 定 員:20 組 ★ 参加費:無料

★ 対 象:未就学児と保護者

協力:子育て支援拠点「いそピヨ」
地域のボランティア

ご相談のために来所される場合は、
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

はつらつ介護予防講座

介護予防講座で健康寿命を延ばしましょう!

① 10月17日(火) 体操講座

② 11月21日(火) 栄養講座

③ 12月19日(火) 体操講座

④ R6年1月16日(火) 口腔ケア講座

⑤ R6年2月20日(火) 体操講座

★ 時 間:10:00～11:30

★ 申込み:要予約

★ 定 員:25 名

★ 参加費:無料

★ 持ち物:上履き・タオル・マスク
水分補給のための飲み物

事業紹介・参加者募集情

協力医の健康相談

日々の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
10月18日(水)13:00～
11月15日(水)13:00～



- ❖ 相談料:無料
- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 協力医:土屋内科医院
院長 土屋 肇 氏

やさしいヨガ

歪みを調整し体の内と外を整えて行きましょう

毎月第2火曜日
10月10日(火)15:00～16:00
11月14日(火)15:00～16:00

- ❖ 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

ささかフェ

お菓子をいただきながら、催し物を観たり歌ったり、認知症予防に効果的な体操なども行っています

毎月第4月曜日
10月23日(月)13:30～15:30
11月27日(月)13:30～15:30

- ❖ 対象:どなたでも
- ❖ 参加費:200円(お菓子・飲み物代金)

お庭隊

お花や野菜を育てることが好きな方
一緒にはじめませんか

毎月第1火曜日
10月3日(火)13:30～15:00
11月7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

栗木サロ

会場:JA横浜 磯子支店 2F

介護予防体操やおしゃべりを楽しみに
いらっしやいませんか?

10月25日(水)13:00～14:30
11月22日(水)食事会

- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:無料

※11月のみ予約・昼食代必要

ケアラース・カフェ～憩～介護者のつどい

毎月第4火曜日

10月24日(火)13:30～15:00
11月28日(火)13:30～15:00

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?

- ❖ 申込み:要予約
- ❖ 参加費:無料

よいとみどり

毎月第4土曜日

10月28日(土)13:30～15:30
11月25日(土)13:30～15:30

スマホ・パソコンの操作方法など
お困りの方気軽にご相談ください

- ❖ 申込み:不要
- ❖ 参加費:無料
- ❖ 持ち物:室内履き

※協力:パソコンさくら講師 富安 浩氏
ボランティア パソコンさくらの皆さん

職員紹介

令和5年8月より、地域包括支援センターの社会福祉士として
着任しました保母 孝一(ほぼ こういち)と申します。不慣れな点が多々あるとは思いますが、一日も早く皆さまと顔馴染みになって、
明るく楽しくお手伝いが出来たらと思います
よろしくお願いいたします



【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/>

地域包括支援センターより

地域包括支援センターは、皆様の身近なお困りごとの相談窓口です

地域の身近な相談窓口として、福祉・保健の専門の相談員が相談を
無料でお受けし、情報提供や関係機関との連絡調整を行います

こんなお困りごとはありませんか?

- 家族の様子が以前と違う、もしかしたら認知症かも・・・
- 一人暮らしでこれからの生活が不安・・・
- 健康維持するための体操教室や認知症予防講座に参加したいけれど・・・
- 成年後見制度について知りたい
- 家族の介護が大変です。どうすれば介護保険が使えるの?
- 介護サービスはどんなものがあるの?
- 一人暮らしの親が、悪徳商法や詐欺にあわないか心配・・・
- 近所に心配な人がいるんだけど、誰に相談しようかしら



エンディングノート



※ 心配事等ありましたら、まずは地域ケアプラザ包括支援センターまでお気軽にお電話ください

電話番号 045-769-0240



生活支援コーディネーターより



ローソン移動販売のルート及び時間が
9月1日(金)から変更になりました

お知らせ



上中里団地に、もう一カ所販売場所が
増えました。毎週金曜日 12:30～12:45
「上中里団地 管理事務所横」です
よろしくお願いいたします

※当日の朝8時の時点で雨が降っている
場合は中止になります

時間	販売場所
10:30～11:00	JA磯子裏側 竹の内荘入口付近
11:15～11:45	大崎公園 前面道路
12:00～12:20	上中里幼稚園 門前駐車場
12:30～12:45	上中里団地 管理事務所横 【追加】
12:50～13:10	上笹下地域ケアプラザ 駐車場
13:15～13:30	介護老人保健施設 ほのぼの入口付近
13:40～14:10	特別養護老人ホーム 峰の郷入口付近



かおるカフェ

2024年(令和6年)1月4日(木)の

「かおるカフェ」は、都合によりお休みさせていただきます
年始は2月1日(木)より開催いたします

《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)

