

上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

令和6年2月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
				1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆かおるカフェ 13:30~15:20	2	3 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
4	5 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	6 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約	7 ◆スマホ相談室 要予約 	8 ◆ポッチャ② ステップアップ講座 13:30~15:00	9 ◆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	10
11 建国記念の日	12 振替休日 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 	13 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30 ◆やさしいヨガ 15:00~16:00	14 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	15	16 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	17 ◆わくわくちびっ子ルーム ~バルーンアート~ 10:00~11:30 要予約 ◆楽々ヨガ 17:00~18:00
18	19 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00要予約	20 ◆はつらつ介護予防講座⑤ 10:00~11:30	21 ◆協力医の健康相談会 13:00~要予約 ◆スマホ相談室 要予約	22	23 天皇誕生日	24 ◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30~15:30 ◆麻雀入門④ 13:30~16:30 要予約
25	26 ◆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	27 ◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約	28	29 ◆栗木サロン 13:00~		

令和6年3月 2024年

日	月	火	水	木	金	土
					1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆ボランティア勉強会 10:30~12:00 要予約	2 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
3	4 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	5 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約	6 ◆げんきのわ 13:30~15:00 要予約 ◆スマホ相談室 要予約	7 ◆かおるカフェ 13:30~15:20 	8 ◆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	9
10	11 ◆ACP普及講座 10:00~12:00 要予約 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	12 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30 ◆やさしいヨガ 15:00~16:00	13 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	14	15 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 	16 ◆楽々ヨガ 17:00~18:00
17	18 休館日 ◆キレイにし隊 休み	19	20 春分の日 ◆スマホ相談室 要予約	21	22	23 ◆よりどりみどり (スマホ・パソコン相談) 13:30~15:30 ◆麻雀入門⑤ 13:30~16:30 要予約
24	25 ◆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	26 ◆ケアラズカフェ憩 13:30~15:00 要予約	27 ◆協力医の健康相談会 13:00~要予約	28 ◆栗木サロン 13:00~	29	30
31						

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第76号

令和6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
横浜市磯子区水取沢町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
この度の能登半島地震で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます
一日も早く平穏な生活に戻られます事を心よりお祈り申し上げます
さて、今年の干支は辰ですね。「ドラゴンボール」といったほうがなじみ深い方も
多いかもしれませんが、龍の絵や置物、その手には「宝珠」という玉が握られて
います。病を治したり、災いを避けたりすることが出来、あらゆる願いが叶うと
されている神聖な玉とされています。新年、気持ちも新たに、
あなただけの「宝珠(ドラゴンボール)」を探しに出かけてみませんか?
ケアプラザは今年も様々な事業を企画し、皆さまの健康と幸せを
応援していきます。今年もよろしくお願いいたします
上笹下地域ケアプラザ 所長 根本ゆう子

ACP(人生会議)普及講座

人生の最終段階をどのように過ごすか考えていますか? 自分らしい最期を過ごせるように考える事・話し合う事(ACP)と一緒に学んでみませんか?

令和6年3月11日(月)
10:00~12:00

- ◆ 申込み: 要予約(3/1まで) ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 25名 ◆ 持ち物: 室内履き
- ※ 協力: 磯子在宅医療連携拠点 相談室かけはし
看護師 河村 朋子氏 福光 礼子氏
相談員 宮田 千恵子氏

ケアラズ・カフェ~憩~

楽しいおやつ作り
介護者のつどいイベント
ホットケーキミックスを使って
バナナケーキを作ろう



令和6年3月26日(火)
13:30~15:00

- ◆ 申込み: 要予約 ◆ 参加費: 100円
- ◆ 定員: 7名 ◆ 持ち物: エプロン・三角巾

げんきのわ

体力測定(片足立ち、CSテスト、棒反応、握力、長座位体前屈、足指チェッカー、体組成チェック)などをして、自分の健康づくりに役立てましょう

令和6年3月6日(水)
13:30~15:30

- ◆ 申込み: 要予約 ◆ 参加費: 無料
- ◆ 定員: 30名(どなたでも)
- ◆ 持ち物: 上履き・タオル
水分補給のための飲み物
- ※動きやすい服装でお越し下さい
共催: 上笹下地区保健活動推進委員会

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
お問い合わせ: 上笹下地域ケアプラザ
電話 045-769-0240

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

事業案内

スマホ相談室

買ったけど使い方がわからない…欲しいけど使いこなせるか不安…写真やLINE機能を使ってみたいなど…気軽にご相談下さい



令和6年2月7日(水) / 2月21日(水)

① 13:30~ ②14:30~ ③15:30~

令和6年3月6日(水) / 3月20日(水)

① 13:30~ ②14:30~ ③15:30~

❖ 申込み：要予約(お一人50分)

❖ 相談料：無料

❖ 講師：富安浩氏

(パソコンさくら講師)

協力医の健康相談会

令和6年2月21日(水)13:00~

令和6年3月27日(水)13:00~

日々の健康管理や体調のお悩みなど、気軽にご相談下さい

❖ 申込み：要予約(お一人15分)

❖ 相談料：無料

❖ 協力医：土屋内科医院院長
土屋肇氏

包括支援センターより

健康寿命を延ばしましょう!

健康寿命とは、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間の事です。男性の平均寿命は約80歳で、健康寿命は約71歳、9年の開きがあります。女性の平均寿命は約86歳で、健康寿命は約74歳と約12年の開きがあります。身体はどこかが痛かったり、今まで自分でできていたことが誰かに介助してもらわないとできなくなったりと不自由な生活を送ることになってしまいます。健康寿命を延ばすためには、「生活習慣病の予防」「認知症の予防」「転倒の予防」「痛みの予防」「社会参加」などが大切です。今年は今まで参加してこなかった活動に参加してみましょう

【お問い合わせ・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/>

楽々ヨガ

令和6年2月17日(土)

令和6年3月16日(土)

17:00~18:00



初心者の方も気軽にご参加下さい

❖ 参加費：300円 ❖ 申込み：不要

❖ 持ち物：ヨガマット・フェイスタオル

❖ 講師：あべ かおり氏

(プチヨガの会講師)

みんなで3B体操

3Bは「3つの道具」(ボール・バルター・ベル)の頭文字。気軽に楽しく体操しませんか?



令和6年2月14日(水)

2月26日(月)

令和6年3月13日(水)

3月25日(月)

10:00~11:30

❖ 参加費：200円 ❖ 申込み：不要

❖ 持ち物：室内履き・汗拭きタオル・飲み物
動きやすい服装

❖ 講師：公社3B体操協会公認指導者
遠渡常美氏



毎月第2火曜日に開催しております「やさしいヨガ」は、令和6年3月12日をもって、終了となります。令和6年4月以降は、毎月第3土曜日に開催しております「楽々ヨガ」にご参加いただきますよう、お願い申し上げます



毎月第4土曜日に開催しておりますスマホ・パソコンのご相談「よりどりみどり」は、令和6年3月23日をもって、終了となります。令和6年4月以降は、毎月第1・第3水曜日に開催しております「スマホ相談室」に、事前申し込みの上、ご参加いただきますようお願い申し上げます

たけのこ茶屋

令和5年12月2日(土)

ゲストには「アロハウクレレ」さん

にお越しいただきました。ウクレレと

ギターに合わせて、フラダンスを踊っ

たり、皆さんと一緒にクリスマスソングを歌ったり、

楽しい時間を

過ごしました



参加者の皆さまには、日頃の感謝を込めて、ささやかなクリスマスプレゼントをお渡ししました



100均造花DIY

フラワーアレンジメント~冬~

令和5年12月12日(火)、13日(水)

100均の造花を使ってプチインテリアとして

お部屋を彩るクリスマス風の作品に仕上がりました。

とても楽しかった、また参加したいとの声が聞かれました



キレイにし隊



令和5年12月18日(月)

28名のボランティアさんの協力により、

ケアプラザ玄関横の、植木の剪定や裏庭の

草刈り、各貸室の椅子のネジ締め、調理室など、

普段、手の行き届かない箇所まで大掃除をすることができました

皆さま、ご協力ありがとうございました

貸館団体&ボランティア交流会

令和5年12月18日(月)

日頃、ケアプラザをご利用されていても、顔を

合わせる機会が少ない方々の交流会として開催

しました。団体の活動内容や、ボランティア

活動について発表し、コーヒー&クッキーを食

べながら、楽しいひとときを過ごされました

ケアプラザ職員によるフレイル予防の話しや

登録団体の話しが聞けて良かったとの声を

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)

