

上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー

令和6年10月 2024年						
日	月	火	水	木	金	土
		1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆ノルディックウォーキング 10:00~11:30 要予約 ◆お庭隊 要予約 13:30~15:00	2 ◆スマホ相談室 要予約	3 ◆かおるカフェ 13:30~15:20	4	5 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
6	7 ◆おでかけ応援講座 13:30~15:00 要予約 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	8 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30	9 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	10	11 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:30 要予約	12 ◆シニアライフ講座② 13:30~ 要予約
13	14 スポーツの日 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	15 ◆フレイル予防講座⑤ 10:00~11:30 要予約 ◆健康相談会 13:00~要予約	16 ◆スマホ相談室 要予約	17	18 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	19 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30
20	21 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	22 ◆栗木サロン(食事会) 要予約 ◆ケアラースカフェ憩 13:30~15:00 要予約	23	24 ◆BOCCIA① 13:30~15:00 要予約	25	26
27	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	29	30	31		
令和6年11月 2024年						
日	月	火	水	木	金	土
					1 ◆貸館予約受付 10:00~	2 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
3	4 振替休日 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 	5 ◆ノルディックウォーキング 10:00~11:30 要予約 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約	6 ◆スマホ相談室 要予約	7 ◆かおるカフェ 13:30~15:20 	8 ◆キッズぼこぼこひろば 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:30 要予約	9
10	11 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	12 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30	12 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	14 ◆BOCCIA② 13:30~15:00 要予約	15 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約 	16 ◆わくわくちびっ子ルーム 10:00~11:30 要予約 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30
17	18 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	19 ◆フレイル予防講座⑥ 10:00~11:30 要予約 ◆健康相談会 13:00~要予約	20 ◆スマホ相談室 要予約 	21	22	23 勤労感謝の日
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 ◆ケアラースカフェ憩 13:30~15:00 要予約	27 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	28 	29	30

上笹下地域ケアプラザ広報



令和6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
横浜市磯子区水取沢町60-17
[TEL]045-769-0240
[FAX]045-769-0242
[URL]http://www.kamisasage.com/

ふるさと 第80号(10月・11月)

わくわくちびっ子ルーム

11月16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 ★参加費:無料

★対象:小学3年生以下と保護者

※子育て相談

【協力 いそピヨ職員】

※見守り

【協力 地域のボランティア】



ノルディックウォーキング 秋

①~③ 10:00~11:30

① 10月1日(火) (予備日 10/22)

② 11月5日(火) (予備日 11/26)

③ 12月3日(火) (予備日 12/24)

ポールを持って歩くことで、全身運動になり素敵な仲間に出会えます。休憩しながら、2時間ぐらいかけて4~5キロ歩きます!!

★申込み:要予約

★持ち物:飲み物、汗拭きタオル、リュック、帽子、保険証、ノルディックのポール

★服装:運動しやすい服、運動靴

★対象:65歳以上で一人で散歩ができる方

★コース:上笹下地域ケアプラザ周辺

★集合:上笹下地域ケアプラザ

※ポールがない方はレンタルができます(無料)



作品展

12月7日(土) 10:00~16:00

12月8日(日) 10:00~15:00

作品募集

★申込み受付:11/1(金)~11/30(土)

★作品搬入:12/1(日)~12/4(火)

★出展対象: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以下

協力医の健康相談会

日々の健康相談や体調のお悩みなどお気軽にご相談下さい

10月15日 11月19日

毎月第3火曜日 13:00~

要予約(お一人15分)

お電話、窓口でお申込み下さい

協力医:中里医院副院長

李 夏暎 先生

ケアラース・カフェ~憩~

介護者のつどい

10月22日 11月26日 申込み不要

毎月第4火曜日 13:30~15:00

ご家族を介護されている方、介護をされていた方、体験談や日々の思いなどゆったりとお茶を飲みながらおしゃべりをして気分転換を図りませんか

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/

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

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の機能を覚えたいなど・・・気軽にご相談下さい

10月2日(水) 10月16日(水) ★申込み:要予約(お一人50分)
11月6日(水) 11月20日(水) ★相談料:無料
①13:30~ ②14:30~ ③15:30~ ★講師:富安浩氏
パソコンさくら講師

みんなで3B体操

3つの用具(ボール・ベルダー・ベル)を使用して
行う体操。気軽に安心して楽しんでいただけます

10月9日(水) 10月28日(月) ★申込み:不要 ★参加費:200円
11月13日(水) 11月25日(月) ★持ち物:室内履き(スリッパ不可)
10:00~11:30 ★講師:公社3B体操協会公認指導者
モント 遠渡 常美氏



楽々ヨガ

初心者の方も気軽にご参加下さい

10月19日(土) 11月16日(土) ★申込み:不要 ★参加費:300円
15:30~16:30 ★持ち物:ヨガマット・フェイスタオル
★講師:あべ かおり氏

キレイにし隊

ご参加いただくとケアプラザ利用団体登録区分「II団体」の
福祉活動として数えることができます

10月21日(月) 11月18日(月) ★申込み:要予約
9:00~10:00 ★持ち物:タオル・動きやすい服装

げんきde笑

イスに座って行う簡単な介護予防体操!どなたでも
お気軽にご参加下さい

10月18日(金) 11月15日(金) ★申込み:要予約 ★参加費:200円
10:00~11:00 ★持ち物:室内履き(スリッパ不可)・飲み物
★講師:有)ビーアウェイク
高橋 裕文氏

地域包括支援センターより

「フレイル」とは・・・「健康」と「要介護状態」
の中間の状態です。早く気づいて予防する
ことで状態の維持・改善が期待できます
体力の低下による筋力低下・食欲不振に
よる栄養不足・歯と口の
機能の低下・人や社会との
関りが薄くなり、会話がな
い事など様々な要素が影響し
フレイルになります



～フレイルチェックをしてみましょう!～

- ① 青信号の間に、信号が渡れない
- ② この1年間に転んだことがある
- ③ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ④ お茶や汁物でむせることがある
- ⑤ この半年で2kgぐらい体重が減った
- ⑥ 1日1~2食のことが多い
- ⑦ 趣味の集まりに出かけるのがおっくうになった

※一つでも当てはまるとフレイルは始まっています



【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

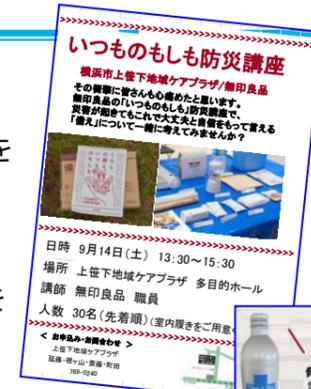
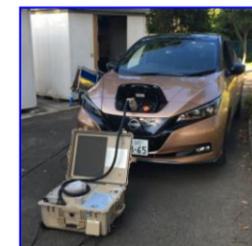
[URL]<http://www.kamisasage.com/>

地域ケア会議

7月13日(土)

各地区(自治会)の防災関係者と行政を交え「地域から学ぶ防災対策」を
テーマに、地域防災の取り組みについて情報共有を行いました
コロナ禍で防災訓練の中止や縮小、今年度の再開についてやデジタル
ツール(スマホ、EV、AI)の必要性「自助・共助」の大切さなど、災害時を
想定した実践的な取り組みや対策を聞くことができ、新たな気づきが
得られました

会議をきっかけに、無印良品に協力を依頼し、
防災の知識を学ぶ「いつものもしも防災講座」に
つなげました。いつ起こるか分からない災害に
対して日頃から備えを十分にし、意識した生活
スタイルを心がけていきたいと思ひます



夏休み 親子の料理教室

8月6日(火) 横浜市委託事業
「育ち・学びの世代講座」として

①「3食しっかり食べる習慣作りへのアドバイス」
②「おにぎり作ろう!楽しく作って食べよう!」を
「食生活等改善推進員会」主催で開催しました
「普段は、親子で作る時間は
取れないので、一緒に作る
ことができ、良い体験に
なった、講話も良かった」と
の声が聞かれました



講話の間、子ども達は
紙芝居でお楽しみ

お庭隊

6月に苗10株を
植えたゴーヤが
7~8月たくさんの
実をつけました



ボランティアさんに協力していただき、
プランターの植え替えや花だんの手入れ
などを行っています

《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)

