

一上海下地域ケアフラザ。事業カレンダー 十



		令 和	印6年1	2 月		2024年
В	月	火	水	木	金	土
1 ◆貸館予約 10:00~	2 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	3 ◆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 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 ◆作品展 10:00~16:00 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
8 ◆作品展 10:00~ 15:00 ◆交流サロン 10:00~ 12:30		10 ♦ICCICC II 10:00~11:30	11 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	12	13 ◆キッズぽこぽこひろば 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 13:30~16:30 要予約	14
15	16 休館日 ◆キレイにし隊(大掃除) 9:00~10:20 要予約 ◆貸館団体&ボランティア交流会 10:30~	17 ◆健康相談会 13:00~要予約	18 ◆スマホ相談室 要予約	19	20 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	21 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30
22	23 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00 ◆さカフェ 13:30~15:30	24 ◆ケアラーズカフェ〜憩〜 13:30〜15:00 要予約	25 ◆栗木サロン 休み	26	27	28
29休館日	30 休館日	31 休館日				
	月	令	和7年	月	金	2025年 土
	73		1 休館日 元旦	2 休館日	3 休館日	4 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆たけのこ茶屋 休み
5	6 ◆囲碁将棋サロン 休み	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 ◆キッズぽこぽこひろぱ 9:30~11:45 ◆健康(体操)麻雀サロン 休み	11
12	13 成人の日 ◆囲碁将棋サロン 13:00~17:00	14 ◆にこにこⅡ 休み	15 ◆スマホ相談室 要予約	16	17 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	18 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30
19	20 休館日 ◆キレイにし隊 9:00~10:00 要予約	21 ◆健康相談会 13:00~要予約	22 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	23	24	25
26	27 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	28 ◆ケアラーズカフェ~憩~ 13:30~15:00	29	30	31	

【お問い合せ 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



第81号(12月·1月)

令和 6年 12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 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/

ケアラーズ・カフェ~憩~ 介護者のつどい 12月24日(火)

無料

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。

12月17日(火) 1月21日(火) 毎月第3火曜日 13:00~

☆ 申込み: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

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。

12月20日(金) 1月17日(金) 毎月第3金曜日 10:00~11:00

☆ 申込み:要予約 ☆ 参加費: 200円 ☆ 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

年末年始 休館日のお知らせ

☆ 令和 6 年 12 月 29 日(日)~ 令和7年1月3日(金)まで

閉館のためご利用できません

☆ 令和7年1月の貸館予約抽選会 1月4日(土)10時~

同じ病気でもひとりひとり症状は違います。介 護の大変さもひとりひとり違います。誰かと話 して、ちょっとだけ楽になりませんか!?

(お茶・ケーキ代)

キッズぽこぽこひろば

~多目的ホール開放デイ~ 12月13日(金) 1月10日(金) 毎月第2金曜日 9:30~11:45

☆ 申込み:不要

13:30~15:00

☆ 申込み:要予約

☆ 参加費:300円

☆ 対 象:未就学児と保護者

※ 晴れた日は、つくしんぼ保育園の みなさんが遊びにきます。

栗木サロン

12 月休み 1月22日(水) 体操 13:30~14:30 会場:JA 横浜磯子支店 2 階

「介護予防講座」「介護予防体操」「作品づ くり」など役に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っしゃいませ んか。

☆ 申込み:不要 ☆ 参加費:なし

☆ 持ち物:タオル・飲み物

☆ 講 師:ルネサンス 元氣ジム上中里

有川 浩史 氏

ご相談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

包括支援センターから

推計によると、85歳の約半数、95歳以上の約8割は認知症にかかっているといわれています。 超高齢化社会の日本では誰もが認知症にかかる可能性があり、認知症の方と関わる可能性がありま す。認知症になっても安心して暮らしていくために、まず認知症について知っていきましょう!

普通のもの忘れは・・・

老化による大脳の機能低下で おこります。

- ・もの忘れを自覚できる
- ・年次や日付、曜日を間違える ことがある
- ・出来事の記憶の一部が欠ける
- ・ヒントを出すと思い出せる

認知症のもの忘れは・・・

脳細胞の減少など大脳の病気です。

- ・もの忘れを自覚できない
- ・年次や日付、曜日、季節を間違う
- ・出来事の記憶が丸ごと消える
- ・ヒントを出しても思い出せない

日常生活に支障をきたしていきます

※これらが当てはまらない方もいます。



ケアラーズ・カフェ〜憩〜 介護者のつどい

1月28日(火)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!

☆申込み:要予約 ☆参加費:無料

スマホ相談室

1月15日(水)

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。

12月 4日(水) 12月18日(水) ☆ 申込み: 要予約(お一人 50分)

☆ 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・ベルター・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。

12月11日(水) 12月23日(月) ☆申込み:不要 ☆参加費:200円

☆ 持ち物:室内履き(スリッパ不可) 1月 8日(水) 1月27日(月) ☆講 師:公社 3B 体操協会公認指導者

10:00~11:30

キレイにし隊

参加していただくと、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。

12月16日(月) 9:00~10:20 ☆ 申込み:要予約

☆ 持ち物:タオル・動きやすい服装・飲み物 1月20日(月) 10:00~11:00

【お問い合せ・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/

おでかけ応援講座

10月7日(月)

「おでかけ応援講座」フレイル予防~ 「株式会社王子ネピア」の職員にきていただき、 尿トラブルについてお話しをしていただきまし た。排泄の什組みや、牛理用品と紙おむつ(パッ ド)の吸水比較実験、尿もれ予防になる骨盤底筋 体操も一緒に行いました。なかなか人には聞き づらい尿もれについても気軽に話ができ、知っ ておくことで今後の安心にもつながり、とても勉 強になりました。





栗木サロン

10月18日(金)

「秋のランチ会」

栗木サロンの参加者限定ですが、親睦を兼ね た、ランチ会を開催しました。今回のメニュー

は「海鮮丼」です。 会話がはずむ、 楽しい時間でした。





表紙の事業紹介に詳細がありますが、JA 磯 子支店 2 階で、毎月介護予防体操を中心に 行っています。お気軽にお越しください。

シニアライフ講座

職員紹介

9/16 付けで居宅介護支援に 新しい職員が入職しました!

ケアマネジャーと して入職しました 佐々布 朋子 (サソウトモコ) と申します。

利用者さま ひとりひとりに

寄り添いながら、一日も 早く仕事を覚え、活躍できる よう精一杯頑張りますので どうぞよろしくお願い いたします。



9月11日(水)

磯子警察署・生活安全課 吉井一聡警部補に来ていた だき「消費生活・特殊詐欺・トラブル回避実践」という タイトルで実際にあった特殊詐欺の話をしていただき ました。区内でも1億2千万円もの投資詐欺にあっ た方がいると聞いて、皆さん驚いていました。

10月12日(土)

司法書士の塩﨑博一先生に来ていただき「相続・遺 言・成年後見講座」をしていただきました。残された家 族がもめないように、どうしたいかを決めておくこと は大切な事だと学びました。





《交通機関》お越しの際は公共の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)

