

★上笹下地域ケアプラザ・事業カレンダー★

令和7年2月							2025年
日	月	火	水	木	金	土	
						1	◆貸館予約受付 10:00～ ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
2	3	4	5	6	7	8	
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00 	◆お庭隊 要予約 13:30～15:00 要予約	◆スマホ相談室 要予約	◆かおるカフェ 13:30～15:20			
9	10	11	12	13	14	15	
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆にこにこⅡ 10:00～11:30	◆みんなで3B体操 10:00～11:30		◆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	◆楽々ヨガ 15:30～16:30	
16	17 休館日 ◆キレイにし隊 9:00～10:00 要予約	18 ◆健康相談会 13:00～要予約	19 ◆スマホ相談室 要予約 	20	21 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約 	22	
23	24 ◆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 休み	25 ◆ケアラースカフェ～憩～ 13:30～15:00 要予約	26 ◆栗木サロン 13:30～14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	27	28		

令和7年3月							2025年
日	月	火	水	木	金	土	
						1	◆貸館予約受付 10:00～ ◆たけのこ茶屋 13:30～15:00 要予約
2	3	4	5	6	7	8	
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆ノルディックウォーキング 10:00～ 要予約 ◆お庭隊 13:30～15:00 要予約	◆げんきのわ 13:30～15:00 要予約 ◆スマホ相談室 要予約	◆かおるカフェ 13:30～15:20 		◆李 夏咲先生 講演会 14:30～ 要予約	
9	10	11	12	13	14	15	
	◆囲碁将棋サロン 13:00～17:00	◆にこにこⅡ 10:00～11:30	◆みんなで3B体操 10:00～11:30		◆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	◆楽々ヨガ 15:30～16:30	
16	17 休館日 ◆キレイにし隊 休み	18 ◆健康相談会 13:00～要予約	19 ◆スマホ相談室 要予約	20	21 ◆げんきde笑 10:00～11:00 要予約	22 ◆わくわくちびっ子ルーム 10:00～11:30 要予約	
23	24 ◆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	25 ◆ケアラースカフェ～憩～ 13:30～15:00 要予約	26 ◆栗木サロン 13:30～14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	27	28	29	

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第82号(2月・3月)

令和7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
横浜市磯子区氷取沢町 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。

昨年は食品を始め様々な物の値が上がり、日々の生活に大きな影響を受けました。今年は家計にやさしい一年になる事を願うばかりです。

巳年の「巳」は「蛇」を当てはめるとされ、昔から再生や繁栄の象徴とされており、脱皮を繰り返すことで新しい姿になることから「成長」や「新たな始まり」をあらわすと考えられています。上笹下地区は円海山や大岡川の清流など豊かな自然に恵まれており、幸運を呼ぶ白蛇に出会う可能性があるかもしれませんね。歴史のある神社仏閣、ハイキングコースなどを巡り、身近な地域の良さを再発見する年にしていきませんか。

上笹下地域ケアプラザ
所長 根本 ゆう子

げんきのわ

令和7年3月5日(水)

13:30～15:30

安心して暮らしていくために自分の体力を測定して、健康について考えてみませんか

- ★ 申込み:要予約
- ★ 定員:30名
- ★ 参加費:無料
- ★ 持ち物:上履き、飲み物
- ★ 共催:上笹下地区保健活動推進委員会
- ★ 協力:(有)ビーアウェイク

わくわくちびっ子ルーム

令和7年3月22日(土)
10:00～11:30

プラレールやキッチンセットなど
広いスペースで自由に遊びませんか

- ★ 申込み:要予約
- ★ 定員:20組
- ★ 参加費:無料
- ★ 対象:小学3年生以下と保護者
- ★ 協力:磯子区地域子育て支援拠点
いそピヨ(子育て相談受け)
- ★ 協力:地域ボランティア(見守り)

2/20～
申込み開始



ケアラース・カフェ～憩～ 介護者のつどい

令和7年2月25日(火) 3月25日(火)
13:30～15:00

- ★ 申込み:要予約
 - ★ 参加費:無料
- 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!?

中里医院 李 夏咲先生 講演会

「ヘルスリテラシーを高めよう」
令和7年3月8日(土)14:30～

皆さんは「ヘルスリテラシー」という言葉や意味を知ってますか?「ヘルスリテラシー」を高めて、病気を予防し健康寿命を延ばしましょう

- ★ 申込み:要予約
- ★ 定員:30名
- ★ 参加費:無料
- ★ 持ち物:上履き



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

中里医院 李 夏咲 副院長 コラム

(上笹下地域ケアプラザ 協力医)

皆さんこんにちは。少し前に救急医学会に出席しました。最新の治療法や救命法、病態についての研究、従来の治療に関して正しいかどうかの検討など、その他数多くの発表があり、医師達の努力や研究の成果を発表する素晴らしい場で、毎年楽しみに勉強しに行っています。

重症疾患を治療することは本人もその家族も医療者達も大変です。最新医療は緩やかに、時には飛躍的に進化しています。しかし、昔から変わらない大切な医療があり、それは今私がとても大切にしているものです。それが予防医療です。最も経済的で、最も健康的な治療ではないでしょうか。健康的なものを食べて、適度な運動をして、健康寿命と寿命の乖離をなるべく少なくする、というものです。もちろん予防できない疾患も多くありますが、予防できる疾患に罹患する人のほうが圧倒的に多いのです。

いろんな野菜を食べてください、脂摂取を控えてください、塩摂取も控えめにしてください、なるべく規則正しく食べてください、よく歩いて(運動して)ください、質の良い睡眠をとってください、必要な薬はしっかり飲んでください。

簡単に言うところなところ。あれ、簡単に言いすぎでしょうか。
いえいえ、大切なことは昔からシンプルなのです。



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。

2月 5日(水) 2月 19日(水)

①13:30～ 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 (パソコンくら講師)

みんなで 3B 体操

3つの用具(ボール・ベルト・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。

2月 12日(水) 2月 24日(月)
10:00～11:30

☆ 申込み：不要 ☆ 参加費：200 円
☆ 持ち物：室内履き(スリッパ不可)
☆ 講師：公社 3B 体操協会公認指導者
ツクダ ヨウコ 氏



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。

2月 17日(月) 3月休み
9:00～10:00

☆ 申込み：要予約
☆ 持ち物：タオル・動きやすい服装・飲み物

【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/>

作品展

12月 7日(土)・8日(日)

保育園、小学校、障がい児・者施設、介護施設、地域の皆さんから、たくさんの作品を出展いただきました。



たけのこ茶屋

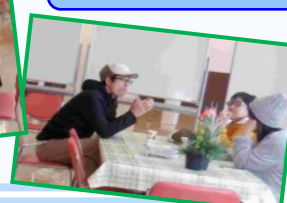
12月 7日(土) ゲスト出演
「ヨコハマシルバースターズ」の
皆さんの楽器演奏



12月 7日(土)
生活介護事業所「ほっとゆい」の皆さんによるクッキー販売



交流サロン



お試しネイル

12月 21日(土)

福祉ネイリストの佐藤さんにきていただき、ネイル体験を行いました。福祉ネイルとは、サロンに通うのが難しい高齢者や障がい者などのもとへ出張し、ネイルや爪のケアを行い生活の質の向上の手伝いをしてくれることを目的としています。

身だしなみを整えることは、脳への刺激や活性化を促し、認知症予防に効果的と言われています。皆さんの癒しや元気、笑顔につながったと思います。



100均 DIY フラワーアレンジメント 冬

12月 23日(月)

100均の造花を使って、12月～1月に飾れるフラワーアレンジメントを制作しました。



クリスマス用のフラワーアレンジですが、赤いリボンを迎春や賀正などの飾りに代えるだけで、お正月にも飾れるようにしました。皆さん楽しみながら、とても素敵な作品が完成しました。

《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)

