

令和 8 年 6 月 2026年						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆囲碁サロン 13:00~17:00	2 ◆ソルディックウォーキング 10:00~12:00 要予約 ◆お庭隊 13:30~15:00 要予約	3 ◆スマホ相談室 13:30~ 要予約	4 ◆サウンドカフェ 13:30~15:20	5	6 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
7	8 ◆囲碁サロン 13:00~17:00	9 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30 ◆筋力UPTレーニング (男性限定) 14:00~15:00 要予約	10 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30	11	12 ◆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	13
14	15 休館日 ◆キレイにし隊(大掃除) 9:00~10:30 要予約	16 ◆健康相談会 13:00~ 要予約	17 ◆スマホ相談室 13:30~ 要予約	18	19 ◆げんきde笑 10:00~11:00 要予約	20 ◆Let'sコグニサイズ 10:00~11:30 要予約 ◆楽々ヨガ 15:30~16:30
21	22 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ 13:30~15:30	23 ◆フラワーアレンジメント 13:30~15:00 要予約	24 ◆栗木サロン 13:30~14:30 JA横浜 磯子支店 2階ホール	25	26	27
28	29 ◆囲碁サロン 13:00~17:00	30				
令和 8 年 7 月 2026年						
日	月	火	水	木	金	土
			1 ◆貸館予約受付 10:00~ ◆スマホ相談室 13:30~ 要予約	2 ◆サウンドカフェ 13:30~15:20	3	4 ◆たけのこ茶屋 13:30~15:00 要予約
5	6 ◆囲碁サロン 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 ◆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	11
12	13 ◆囲碁サロン 13:00~17:00	14 ◆にこにこⅡ 10:00~11:30 ◆筋力UPTレーニング (男性限定) 14:00~15:00 要予約	15 ◆スマホ相談室 13:30~ 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 海の日 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	23	24	25
26	27 ◆みんなで3B体操 10:00~11:30 ◆囲碁サロン 13:00~17:00 ◆ささカフェ 13:30~15:30	28 ◆ケアラースカフェ~憩~ 13:30~15:00 要予約	29 ◆栗木サロン 休み	30	31	

上笹下地域ケアプラザ広報

ふるさと 第90号(6月・7月)

令和 8 年 6 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/

栗木サロン

からだを動かして心も元気に！
フレイル(体力が弱ってくる状態)予防の
ための体操教室です。

6月24日(水) 3B体操
9月30日(水) 元氣ジム
13:30 ~ 14:30

【会場】JA 横浜磯子支店
2階ホール

◆ 予約不要、参加費無料
お気軽にお越し
ください。



3B体操は
3つの道具「ボール・
ベルダー・ベル」を使用する

健康体操です。気軽に、無理なく、楽しんで
いただける体操になっています。

6月10日(水) 6月22日(月)
7月 8日(水) 7月27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
佃 洋子氏

みんなで3B体操

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
お気軽にご相談ください。

6月16日(火) 7月21日(火)
毎月第3火曜日 13:00~

◆ 要予約(お一人15分)
お電話、窓口でお申込みください。

協力医：中里医院副委員長
リハヨン
李 夏暎 先生



奇数月の開催に
変更となりました

奇数月
第4火曜日

7月28日(火) オムツの話し
9月22日(火) 介護食について
13:30 ~ 15:00

介護されている方(いた方)、これから
介護をする予定の方、お互いの体験や
日々の思いなどを、ゆったりとお茶を
飲みながらおしゃべりして、気分転換を
図りませんか？

ケアラース・カフェ~憩~
介護者のつどい

介護に関するご相談

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

楽々ヨガ 初心者でも気軽に参加できます。
毎月第3土曜日
6月20日(土)15:30 ~ 16:30
7月18日(土)15:30 ~ 16:30



- ❖ 対象：どなたでも
- ❖ 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

キッズぽこぽこひろば 毎月第2金曜日

6月12日(金) 9:30 ~ 11:45
7月10日(金) 9:30 ~ 11:45

※時間内の出入りは自由です

- ❖ 申込み：不要
- ❖ 対象：未就学児と保護者
- ❖ 参加費：無料

いっしょにあそぼう!



プラレール、ブロック、キッチンセット、乗り物など広いスペースで自由に遊ぶことができます。

健康(体操)麻雀サロン

毎月第2金曜日

6月12日(金) 13:30 ~ 16:00
7月10日(金) 13:30 ~ 16:00

- ❖ 対象：麻雀経験のある方
- ❖ 参加費：100円
- ❖ 持ち物：室内履き
- ❖ 定員：20名
- ❖ 申込み：Web予約(毎月開催日翌日)

Webでの申込みはこちらから



電話予約(毎月第4金曜日 10:00~)

マージャンを楽しみながら地域の皆さんと交流しませんか?

地域包括支援センターより

……介護保険申請のポイント……

介護保険は「まだ、大丈夫かな…」と思っている段階でも、相談や申請ができる制度です。

※目安になるタイミングは

- 日常生活に支障が出てきたとき → できていたことができなくなった、やりにくくなった。
 - ・立ち上がりや歩行が不安定になった(転びそう、実際に転んだ)
 - ・入浴や着替えが一人で難しくなった
 - ・トイレの失敗が増えた
- 物忘れや判断力の低下を感じる時 → 認知症の初期の段階
 - ・同じことを何度も聞く
 - ・火の消し忘れや薬の飲み忘れ
 - ・お金の管理が難しくなってきた
- 家族の介護負担が増えてきたとき → 本人だけでなく家族の負担も重要です。
 - ・付き添いや見守りが増えている
 - ・介護で仕事や生活に影響が出ている
 - ・「このままだと大変」と感じる
- 退院後や病気・ケガのあと → 医師や看護師から勧められた。
 - ・骨折や脳梗塞などの後遺症がある
 - ・体力が落ちて元の生活に戻れない
- 外出や社会参加が減ってきたとき → 予防のサービスもあります。
 - ・家にこもりがちになった
 - ・人と会う機会が減った

申請手続き



※上記のようなことがあったらケアプラザにまずお電話ください。

- (来所が無理な方は包括職員が自宅に伺うこともできます)
- ・②が当てはまる場合には専門医に受診することも大切です
- ・④疾患によっては申請が間に合わないことがあります
病院で勧められたら早めに申請にいらしてください

【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/

たけのご茶屋

5月2日(土)「クローバー」の皆さんに社交ダンスを披露していただきました。みんなで踊ろうのコーナーでは、何人もの方が参加された皆さんの笑顔が見られました。



☆小唄SHOW公演☆
サヤエンドウじいさん

4月4日(土) 劇団「横綱チユチュ」の皆さんにお越しいただきました。保育園の子ども達、そのパパやママ、地域の方、老人ホームの皆さん、多くの方々に参加していただきました。

お知らせ

ローソン移動販売

毎週 **金曜日** におかがいします♪

時間	販売場所
10:00~10:20	大崎公園 前面道路
10:30~10:50	上笹下地域ケアプラザ 駐車場
11:00~11:30	上中里団地 管理事務所横
11:40~12:00	特別養護老人ホーム 峰の郷入口付近

「次週、牛乳持ってきて!」「たきこ、取り置きしてほしいんだけど...」
そんな声にもお答えします!
販売時にお声がけいただくか、移動販売の3日前までにローソン 東栄一丁目店へお電話ください。
(電話 045-769-2175)

皆さまのお越しをお待ちしています

新 サウンドカフェ

令和8年4月から「かおるカフェ」の事業名を「サウンドカフェ」に変更しました。

4/2(木)40名、5/7(木)32名の皆さんが参加されました。

サウンドカフェは、昔なつかしい曲を聴きながら、サイフォンで淹れるコーヒーを味わっていただくカフェです。持ち寄られたCD・レコードをかけるコーナーがあります。男性の方も多くいらっやっています。あなたの居場所を見つけてみませんか?

次回 6/4(木)・7/2(木) 13:30~15:20

- ❖ 申込み：不要
 - ❖ 参加費：無料
 - ❖ 持ち物：室内履き
- < 主催 > サウンドカフェ実行委員会

《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)

