

# 桂台地域ケアプラザ 令和4年8月カレンダー

令和4年  
8月号

桂台地域ケアプラザ

## 地域交流プログラム

発行日/令和4年8月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子

お問い合わせ先

045-897-1111

元気に夏を乗り越えるためにも、涼しいところでボランティアや趣味活動をしませんか。中面でボランティア活動やケアプラザを会場としている趣味活動をご紹介しますので、ご覧ください。

### イベントのおしらせ

※感染症予防のため、ご来館の方にはマスク着用及びスリッパの持参や受付での検温にご協力頂いております。  
※駐車場のご用意はございません。徒歩または公共交通機関をご利用下さい。

※お申込先の記載がないものは、桂台地域ケアプラザに電話または来所でお申し込みください。  
☎045-897-1111

#### 桂台カフェ展

毎月、桂台地域ケアプラザで開催されている「桂台カフェ」の中で、きれいな花火の絵を台紙に楽しく制作をしました。その作品がさくらラウンジに飾られていますので、ぜひご覧ください。  
日時: 令和4年8月17日(水)～31日(水) 10時～15時半 ※土日休み、8/22は13時～  
場所: さくらラウンジ(桂台西2-4-3 桂台中央バス停前)  
※さくら住宅さんの社内行事等により、予告なく閉店する場合がございます。ご了承ください。

#### 地域包括支援センター看護師のお話

～いきいきと生活するためのワンポイントアドバイス～  
地域包括支援センターをご存じですか。いきいきと過ごしていくために、介護予防や健康長寿について、地域包括支援センターの看護師から話を聞いてみませんか。  
日時: 令和4年9月23日(金) 10時～11時半  
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
講師: 岡 純子・安部 登母代(地域包括支援センター 看護師)  
定員: 30名(定員次第で切)

#### 第6回 花かご手作りフェスタ

参加者募集のお知らせ  
手作り品の展示・販売を行う方を募集しています。参加費は無料ですが、売り上げの10%の寄付をお願いします。  
日時: 令和4年9月25日(日) 10時～14時  
場所: 花かご(桂台東1-1)  
申込み: 花かご(担当: 金子・山本・塩見)  
☎080-7170-6699  
(火・水・木・金にご連絡ください。)

#### シニア健康づくり教室(全3回)

介護予防の為に、自宅でもできる体操やストレッチを学ぶことができます。  
日時: ①令和4年9月15日(木) 14時～15時半  
②令和4年9月22日(木) 14時～15時半  
③令和4年9月29日(木) 14時～15時半  
※毎回の参加を推奨しますが、1回だけの参加もOK。  
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
講師: 横浜市スポーツ協会  
定員: 30名(定員次第で切)

#### 桂台健康講座

～住環境と福祉用具の活用について～  
これからもご自宅で安全にいきいきと過ごすために、住環境や福祉用具の活用について勉強してみませんか。  
日時: 令和4年9月24日(土) 14時～15時  
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
講師: 金岡 勇氣 福祉用具専門相談員  
(メディケアセンター横浜南支店)  
定員: 30名程度(定員次第で切)

#### ベビーマッサージ

親御さんの優しい手がお子さんの豊かな心を育てます。親子で癒しの時間を過ごしませんか。  
日時: 令和4年9月30日(金) 10時半～11時半  
場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
講師: 臼井 光恵氏  
対象: ハイハイ前のお子さんと保護者  
(パパ大歓迎)  
参加費: 300円(オイル代)  
定員: 10組(定員次第で切)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 スマホ よろず相談所	3	4 木曜サロン 15:00～	5	6
7 桂台カフェ 13:30～	8	9 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	10 スリーA スマイルの会 10:00～	11	12 医療相談 14:00～	13
14	15	16	17 NFの会 11:00～	18	19	20
21	22	23 スマホ よろず相談所 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	24 スリーA スマイルの会 10:00～	25 医療相談 14:00～ ナイトヨガ 19:00～	26	27 みんなで遊ぼう! &足形製作 10:00～
28	29	30 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	31	おもちゃ文庫「ぼこ」閉室のお知らせ 7/21(木)～8/26(金)は閉室となります。通常利用は8/29(月)～		

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、レクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

NFの会…認知症の方を介護している家族の会です。思いの丈を話したり、先輩介護者から話を聞くことができます。桂台カフェを運営しています。

木曜サロン…平均年齢50代のみなでおしゃべりをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂 学習室…子どもたちの学習する場を提供しています。支援ボランティアさんもいますので、気軽にお越しください。夏休みの宿題、上履き、飲み物をお持ちください。

おもちゃ文庫「ぼこ」…親子で遊べる居場所。毎週月～金曜日(祝日を除く)10時～12時 ※1日5組限定  
夏休みのため、閉室期間(7/21～8/26)がありますので、ご注意ください。

医療相談…協力医であるかみごう医院の龍先生に健康等の相談ができます。各日2組限定(予約制)

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。(☎045-897-1111)

また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

## 桂台ケアプラザではたくさんのボランティアさんが活躍しています！

様々なボランティア活動がありますが、その中でも桂台地域ケアプラザのデイサービスでのボランティア活動の一部をご紹介します。コロナ禍でなかなか外部の方に来館して頂くことが難しい時期が続きましたが、感染症拡大防止対策をしっかりとしながら、少しずつ活動が再開しています。ご興味のある方はぜひ、ご相談ください！

### ★ 麻雀・囲碁・将棋ボランティア

…ご利用者の方のお相手をするボランティアです。たまに打ち間違え、さし間違えをされるご利用者さんがいらっしゃいますが、一緒に楽しんで下さっています。



ボランティアの皆さま、いつもありがとうございます！

### ★ おはようボランティア

朝、デイサービスの利用者さんを送迎車からテイルームまで一緒に付き添って頂いています。また、利用者さんの荷物を運んで下さっています。「おはよう」と笑顔で迎えて下さるので、楽しい1日をスタートできています。



### ★ 生活ボランティア

入浴後のご利用者のドライヤーかけ、昼食配膳のお手伝い、食器洗いなどのお手伝いなどをして頂いています。利用者さんにとって、介護スタッフではないボランティアさんとお話する機会にもなっており、喜ばれています。



### ★ 音楽ボランティア

歌詞カードの先読みや棒差し、利用者さんと一緒に歌うことで、プログラムの雰囲気盛り上げて下さっています。ピアノやハーモニカの演奏が得意なボランティアさんは伴奏でご活躍下さっています。



健康でいきいきと過ごすために、地域で活動しませんか。ボランティアだけでなく趣味活動や体操など、地域には様々な活動があります。今後、たくさんの活動を当紙面でご紹介していきますので、ご興味のある方はぜひ、桂台ケアプラザにご連絡ください！



### 『手まり同好会』

一緒におしゃべりをしながら、手芸を楽しんでいます。現在はエコクラフトでかごやバッグを編んでいます。好きなものを作ったり、新しいものにチャレンジしたりもします。材料は各自で購入していますが、共同購入することもあります。

日時：毎月、第2水曜日 10:00~12:00  
場所：桂台地域ケアプラザ

素敵な作品を作っています。手芸好きの方はぜひ！



### 『手話ダンスの会 つくし』

歌詞を手話で、リズムをステップで表し、やさしく歌の世界を表現します。年齢などに関係なく、すべての方にお楽しみいただけます。一曲の詩から、たくさんの手話を覚え、楽しく交流をはかりましょう！

日時：第1・3金曜日 13:00~15:00  
場所：桂台地域ケアプラザ  
会費：1000円 / 1ヶ月  
持ち物：運動しやすい服装、上履き、飲み物



歌が好きな方や手話にご興味がある方はぜひ見学にお越しください。

### よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

シニアボランティアポイントとは65歳以上の方が介護施設等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、たまったポイントに応じて寄附や換金（合計8000円まで）ができる仕組みです。この機会にボランティア活動を初めてみませんか？

日時：令和4年9月27日（火）13時半~16時  
場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
持ち物：介護保険被保険者証、筆記用具、A4サイズの入るバック  
お申込み：桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111

