

桂台地域ケアプラザ 令和4年10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
おもちゃ文庫「ぼこ」 親子で遊んで、ほっと一息つきませんか 毎週月～金曜日（祝日を除く）10時～12時						1
2 桂台カフェ 13:30～	3	4 音楽療法講座 13:30～ 桂台げんき食堂 学習室 15:00～17:00	5	6 木曜サロン 15:00～	7	8
9	10	11 桂台げんき食堂 14:00～17:00 スマホ よろず相談所	12 スリーA スマイルの会 10:00～	13 健口体操講座 「オーラルフレ イルになってい ませんか？」 14:00～	14 医療相談 14:00～	15
16	17	18	19 NFの会 11:00～	20 スマホ よろず相談所	21	22
23	24	25	26 スリーA スマイルの会 10:00～	27 医療相談 14:00～	28	29
30	31					

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40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…食事なしで、遊びの場の提供のみです。学習室は毎週実施しています。

おもちゃ文庫「ぼこ」…親子で遊べる居場所です。支援ボランティアさんがいらっしゃいます。（ボランティア不在の場合もごさいますので、ご了承ください）

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。

令和4年 10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10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(代)

令和4年10月1日から桂台地域ケアプラザの相談時間に変更になります。つきましては、福祉・保健に関する相談を受け付けている相談電話（☎045-897-1112）は以下の時間外は相談専用コールセンターに転送されます。この時間変更により、日中の相談支援の充実・強化など、地域支援の充実を図っていきますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

★福祉・保健の相談時間 ☎045-897-1112（時間外のお電話は相談専用コールセンターに転送されます）
 <これまで>月～土曜日：9～21時、日・祝日：9～17時（年末年始は休館）
 <変更後>月～土曜日：9～18時、日・祝日：9～17時（年末年始は休館）

イベントのお知らせ

※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。

下記の講座についてのお申込みやお問い合わせは、桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にお電話またはメールでご連絡ください。subco@houmon-no-ie.or.jp →



認知症サポーター養成講座＋認知症高齢者等見守りシール体験会
 認知症の正しい知識を学び、認知症サポーターになってみませんか。受講すると「横浜市認知症サポーターカード」をもらうことができます！認知症等の高齢者が行方不明になった際に専用QRコードを利用して早期に身元を判明するシステムである認知症高齢者等見守りシール事業の体験もできます。
 日時：令和4年11月12日（土）10時～11時半 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 定員：20名程度（定員次第で切） 持ち物：携帯電話（お持ちでなくても参加可）

桂台健康講座「腰痛・ひざ痛予防について」
 健康測定
 要介護状態になる要因の一つに「転倒」があります。転倒を予防するポイントを聞いてみましょう！保健活動推進員さんのご協力で健康測定も実施します。
 日時：令和4年11月12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
 定員：30名程度（定員次第で切）
 講師：大木 直人氏
 （リハビリポート横浜 理学療法士）

ちょっとはよいけどクリスマス気分
 ～ケアプラザのあじさいで作る
 ドライフラワーリース～
 ケアプラザに咲いたあじさいを使って、クリスマスリースを一緒に作りましょう！
 日時：令和4年11月14日（月）13時～15時
 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム
 定員：7名程度（定員次第で切）
 講師：佐々木 ひとみ氏
 参加費：500円

備えてあしん終活講座
 ～理想の老後生活とその準備
 自分と家族を守る遺言・後見～
 老後のお金の管理や贈与・遺産相続などについてお話しします。希望者には日程を変えて無料の個別相談も可能です。
 日時：令和4年11月25日（金）10時～12時半
 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 定員：30名（定員次第で切）
 講師：司法書士法人市川事務所

サポートセンター交流企画
 「手作り味噌を作ろう！」
 径のメンバーさんと一緒に楽しく味噌を仕込みませんか？初めての方大歓迎です。
 日時：令和4年11月28日（月）13時半～15時半
 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール・調理室
 定員：5名程度（定員次第で切）
 講師：わかさの会
 持ち物：エプロン、三角巾、上履き、持ち帰りの袋
 参加費：1,000円
 ※味噌1kgをお持ち帰りできます。

地域包括支援センターの看護師をご存じですか？



岡 純子

桂台地域ケアプラザで看護師が働いていることはご存じでしたか？
私たち看護師の役割のひとつに「介護予防の普及啓発」があります。皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らしていただけるように、支援が必要になってもそれ以上悪化させないように、様々な企画を行っています。例えば、健康は「健口」から！最近話題のオーラルフレイル予防のための「口腔講座」、病気予防や健康増進のためにはまず食事が大事！「栄養講座」、元気な体と体づくりのために「シニア健康づくり教室」など。
地域の皆さまが元気で暮らして頂くためのヒントと一緒に学び、一人ひとりが日々の生活で生かして頂くことで、いつまでも元気で暮らせる地域を目指したいと考えています。ぜひ気軽にケアプラザにお越しください。

いつまでも元気で楽しく過ごすための方法を一緒にやってみたり、健康面の不安に看護師としての知識を総動員してお答えしたり、地域の皆さまと共に健康的で楽しい生活を目指しています。

新しいことをはじめるのは、いくつになっても大丈夫です！健康的な生活の為には、地域の皆さんが開催しているサロンに参加したり、体操サークル等で運動されるのもおすすめです。下記にも地域の活動紹介をさせて頂いています。他にも多くの団体さんがいらっしゃいますので、気になる方はケアプラザにご相談ください。

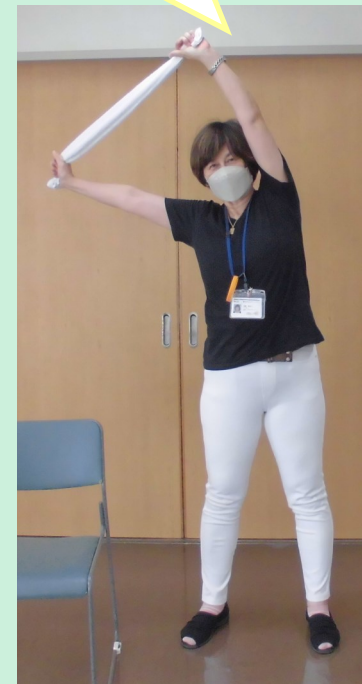


安部 登母代

地域包括支援センター看護師おすすめの介護予防体操をご紹介します！もっと知りたいという方はリーフレットなどもございますので、私たちにお声掛けください。

ご自宅にあるタオルを使ってストレッチ！

タオルの両端を持ち、腕をあげましょう。体をのばすように左右に上体を倒します。背すじをしっかりと伸ばしましょう。
(左右4回ずつ)



タオルをボールのように丸めましょう。膝のあたりに丸めたタオルを挟み、足を閉じます。大腿の内側を意識して力を入れましょう。
(10秒数えて、力をゆるめる)



はだしになり、床に置いたタオルを足の指で引き寄せます。指をしっかりと開いてタオルをつかむことを意識して、繰り返しましょう。そのままタオルを持ち上げるとより効果的です。

『ぷらっとオアシス』

みんなで楽しいひと時を過ごします。高齢者だけでなく、乳幼児を含め、どなたでも申し込みなく、ぷらっと来ていただけるサロンです。
脳トレ、体操、ゲーム、音楽鑑賞、講話などプログラムは毎月さまざまです。プログラムの内容は地域の掲示板を見て頂くか、ケアプラザにお問合せ下さい。

日時：毎月、第1木曜日 14:00~16:00
(現在は15:30までに短縮中)

場所：桂台地域ケアプラザ
参加費：200円/1回

入口にのぼりがあることが
開催のしるしです。
気軽にお越しください！



『さわやか会』

講師の指導のもとに健康体操を行い、健康の維持と親睦をはかっています。座位姿勢でリズム体操、ハマちゃん対応、ボールやゴム紐等を使った体操をしています。

日時：月2回（金曜日）※詳細の日にちや時間はお問い合わせください。
場所：桂台地域ケアプラザ
会費：3,000円/半年（1回あたり250円）

参加してみたいと思われる方は、
まずは桂台ケアプラザにご連絡ください。
☎045-897-1111

