

岡津地域ケアプラザ ケアプラザ通信 5月号No.26

令和4年4月22日発行

社会福祉法人
誠幸会

横浜市岡津地域ケアプラザ
横浜市泉区岡津町1228番地3
TEL 045-812-0685 FAX 045-812-0802
✉ okatsu-cp@i-seikoukai.or.jp
HP <https://i-seikoukai.or.jp/>
発行責任者 所長 出羽美香

第2回 ふれあい子どもまつり

5月29日(日) 9時30分～12時30分

場所：岡津地域ケアプラザ
協力：中川連合町内会
中川地区社会福祉協議会

整理券

こども縁日

※入替制で実施

- ★射的
- ★わなげ
- ★おかしつり

整理券

昔あそび コーナー

※入替制で実施

- ★けん玉あそび
- ★工作コーナー

整理券

健康チェック コーナー

※入替制で実施

- ★骨密度測定
- ★血管年齢測定

協力：中川地区保健活動推進委員

meet いっすん

泉区の Mascot キャラクター

いっすんに会えるよ♪

- ① 10:30～
- ② 11:30～



障害事業所販売

手作りの自主製品の販売

参加には整理券が必要です 整理券

こども縁日120枚 健康チェックコーナー80枚 昔遊びコーナー120枚
配布期間：4月29日(金)～5月22日(日) 9時～17時
配布場所：岡津地域ケアプラザ 受付窓口
先着順にて配布、配布数に達し次第終了

コロナウィルス感染拡大状況によっては変更や中止となる場合があります。
中止の場合は、ケアプラザ屋外掲示板およびホームページにてお知らせします。

こども縁日と健康チェックコーナーと昔遊びコーナーは、整理券をお持ちの方のみご参加いただけます。
それ以外については、当日入場券を配布いたします。混雑状況によっては、お待ちいただく場合があります。

ベビーマッサージ

マッサージオイルを使ってママの手で全身の
マッサージを行います。

開催日 6月4日(土) 10時30分～11時30分
場所 多目的ホール
対象 3歳くらいまでの親子 パパの参加も大歓迎！
定員 10組 参加費 1組100円
講師 村木 雄一氏 (日本アタッチメント育児協会
ベビーマッサージインストラクター)

持ち物 バスタオル(2枚)
おねしょシートまたは小さめのレジャーシート
(マッサージの時に下に敷きます)
オムツなど各自必要なもの
※ママはマスク着用をお願いします (先着順)
申込み 6月3日(金) までに電話にてお申込みください



子育てサロン わかば

お友達づくりやママのリフレッシュに！

開催日 毎月第3月曜日 10時～11時30分
場所 多目的ホール 対象 未就園児の親子
定員 7組 パパも参加出来ます 参加費 1組100円
持ち物 飲み物等お子さんに必要なもの
内容 10時～10時30分 フリースペース
10時30分～11時30分 ヨガ

リンパマッサージやお家でも簡単に出来るセルフメンテナンスも取り入れ
ながら無理なく自分自身の身体に聞きながらヨガを行います！
講師 優子先生 (全米アライアンス RYT 終了)
申込み 前日までに電話にてお申込みください



親子のひろば ひまわり



交流の場としてケアプラザのお部屋を開放しています。

開催日 毎週金曜日 9時30分～14時
※12時～12時30分は消毒の時間になります
場所 多目的ホール・ボランティアルーム・地域ケアルーム
対象 未就園児の親子 参加費 無料
利用人数 最大6組 利用時間 最長2時間
申込み 前日までに電話にてお申込みください

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、事前申込制で利用時間・
利用人数を制限させて頂いております。

申込みをされず、当日直接来所されると事前申込で定員に達した場合は
ご利用をお断りさせて頂く場合がございますので、来所される前に必ずお
問い合わせください。 協力 中川地区社会福祉協議会

フリースペース あおぞら

ケアプラザのお部屋を開放しています。

勉強の場としてもぜひご利用ください！

開催日 毎週木曜日 15時30分～20時 *祝日は17時まで
場所 ボランティアルーム 地域ケアルーム
対象 どなたでも (小学生以上)

- ★小学生は原則17時まで、それ以降利用する場合は事前にご
連絡ください。参加費無料、事前申込み不要、時間内出入自由
- ★学習支援を希望される方は事前にお申し出ください。学習支
援ボランティアさんは、定年退職された元高校教師の方がさ
れていきます *Wi-Fiが使用できます。(当日申請必要)

お問い合わせは岡津地域ケアプラザまで

☎812-0685

地域ケアプラザの施設利用について

地域住民の福祉保健活動の支援、およびこれらの活動の交流のために施設の提供を行っています。

●ケアプラザの部屋を利用するには

まずは団体登録をお願いします。ケアプラザは個人での利用はできません。
 団体（5名以上）でのご利用をお願いしていますが団体によって利用の仕方が違います。
 団体区分についてはケアプラザ窓口にお問い合わせください。

●次のいずれかに該当する場合はケアプラザを利用することは出来ません

1. 営利につながる活動もしくはこれらに類する行為
 - ・物品の販売や宣伝につながる行為
 - ・サービスを提供することによって対価を得ることにつながる行為
 - ・講師となる人物が主体となって行う活動は習い事教室化する恐れがあるため利用できません
2. 施設運営の弊害となる可能性がある行為
 - ・暴力及び迷惑行為
 - ・危険を伴う活動
 - ・施設及び設備の維持に支障を及ぼす行為
 - ・飲酒及び喫煙

●地域ケアプラザ登録団体利用区分表

団体区分	予約開始	予約枠数	利用料金
団体Ⅰ 福祉保健活動団体	3ヶ月前の1日	1ヶ月3枠まで	無料
団体Ⅱ 福祉保健協力団体	2ヶ月前の1日	1ヶ月2枠まで	無料

●利用時間区分

区分	月～土	日・祝	注意事項
午前	9時30分～11時30分	9時30分～11時30分	利用時間には『準備』から『後片付け・清掃』も含まれます。
午後1	12時30分～14時30分	12時30分～14時30分	
午後2	15時～17時	15時～17時	
夜間	18時～20時	—	

皆様に公平にご利用していただくために定期的な利用（同じ曜日、時間）はお約束できません。ご了承下さい。

参加者募集中 ケアプラザの自主事業から自主活動グループとして活動している団体です。

ダンディヨガ

開催日 毎月第1・第3木曜日 10時～11時
 対象者 男性の方
 会費 1ヶ月1000円（3ヶ月分前払い）
 持ち物 ヨガマット、汗拭き用タオル
 飲み物、バスタオル1枚
 申込み 岡津地域ケアプラザまで電話にてお申込みください



心と身体・軸を整えるヨガ

開催日 毎月第2・第4木曜日 10時～11時
 対象者 ヨガ経験者
 参加費 3000円（3ヶ月分前払い）
 持ち物 ヨガマット、汗拭き用タオル、
 飲み物、バスタオル1枚
 申込み 岡津地域ケアプラザまで電話にてお申込みください



追加募集のお知らせ

いきいき健幸クラブ

身体を動かし健康づくりしてみませんか

開催日 毎月第2・4火曜日 10時～11時
 対象 どなたでも
 内容 ストレッチ、脳トレ、体操
 参加費 1回400円
 持ち物 飲み物、タオル、マスク着用
 申込み 電話にてお申込み下さい。先着順
 募集人数 4名



それいゆ

エアロビクス&ヨガ 始めてみませんか？

開催日 第1月曜日 エアロビクス
 第4月曜日 ヨガ
 時間 13時～14時30分
 対象 どなたでも
 参加費 1回400円
 持ち物 飲み物、タオル、マスク着用
 申込み 電話にてお申込み下さい。先着順
 募集人数 9名



お申込み・お問合せ 生活支援コーディネーター 白井

お申込み・お問合わせは岡津地域ケアプラザ ☎812-0685

地域包括支援センターからのお知らせ

『岡津地域ケアプラザ』協力医による

健康相談会 無料・要予約
- 個別相談 -

開催日 5月6日(金) 14時~15時
内容 湘南泉病院の池島先生による健康相談



※診察ではありません
ケアマネジャーさんの相談もOK

R4年度 介護予防事業



はつらつ健康倶楽部
体力測定



日時 5月17日(火) 13時30分~15時
場所 多目的ホール
内容 握力測定、長座位体前屈、開眼片足立ち、椅子立ち座りテスト等
持ち物 上履き、タオル、飲み物
定員 20名
申込み 電話にてお申し込みください



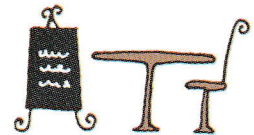
介護者のつどい

介護についてお話してみませんか？少人数で開催しています。

奇数月(隔月) 第3月曜日14時~15時

次回開催日 5月30日(月)
※第5週の開催になります。

申込み 電話にて申し込みください。



成年後見制度講座 & 個別相談会

司法書士の先生が制度についての説明と個別相談も行います。

成年後見制度
とは？



日時 6月11日(土) 14時~15時 個別相談会 15時~
場所 多目的ホール
内容 成年後見制度について
定員 25名
申込み 電話にてお申し込みください。



地域包括支援センターへのご相談は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、なるべく事前にお電話にてご予約をお願いいたします。また予約なしでの来所の場合、対応できる職員がいない場合がございます。その際には後ほどご連絡いたしますのでご了承ください。

来所の際には、検温と手指消毒にご協力ください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

お願いいたします。



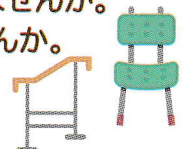
居宅介護支援

歩行する時に不安定さを感じたり、転びそうになったことはありませんか。
また家の中で「ここに手すりがあったら」と感じたことはありませんか。

今回ご紹介するのは介護保険サービスの『福祉用具貸与』というサービスです。
様々な福祉用具が負担割合に応じてレンタル出来ます。

例えば歩く際にふらつきを感じるという方は杖や歩行器などが借りられます。定期的にレンタル品の点検もあり、安心して使用することができ、変更が生じた際もすぐに対応が可能です。自立に役立つ物、使いやすい物が沢山あり、専門家のアドバイスも受けられます。

『そういう物まであるんだ』や『これがあったら一人で外に出られそう』という発見もあるかもしれません。ご不明点についてはケアマネジャーまでお問い合わせください。



5月ケアプラザ活動カレンダー

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、中止や延期になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 うたごえサロン 10:30～11:30 それいゆ 13:00～14:30	3	4	5 フリースペース あおぞら 15:30～17:00	6 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00 医療相談会 14:00～15:00	7
8 パパとキッズの なかよしクッキング 10:30～12:30	9 休館日	10 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	11 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	12 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	13 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	14
15 ダンディキッチン 10:00～12:30	16 子育てサロン わかば 10:00～11:30	17 はつらつ健康倶楽部 体力測定 13:30～15:00	18 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30 お菓子教室 CLOVER 13:30～15:30	19 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	20 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	21
22	23 それいゆ 13:00～14:30	24 いきいき健幸クラブ 10:00～11:00	25 歴史講座 10:00～11:30 子育て支援者の 子育て相談 10:00～11:30	26 フリースペース あおぞら 15:30～20:00	27 親子のひろば ひまわり 9:30～14:00	28
29 ふれあいこども まつり 9:30～12:30	30 介護者のつどい 14:00～15:00	31				



ケアプラザ事業のみ掲載						
	地域活動交流事業		生活支援体制整備事業		地域包括支援センター事業	

参加者募集

お菓子教室 Clover

お菓子作りを通じた地域の皆さんの交流の場として開催しています。
お菓子作りが初めての方もぜひご参加ください。



開催日 毎月第3水曜日 13時30分～15時30分 持ち物 エプロン 三角巾 マスク
場所 調理室、多目的ホール 手拭き用タオル 室内履き
対象 地域にお住まいの方
参加費 1000円(1回)

申込み 電話にてお申込みください。

ケアプラザまでの交通案内

弥生台駅より徒歩20分
『領家谷』バス停より徒歩3分
『金堀谷』バス停より徒歩3分
『白百合台団地』バス停より
徒歩6分



地域ケアプラザは駐車場の台数が少ないため、公共交通機関、自転車、徒歩によるご来所をお願いしております。
お身体が不自由な方は、車いす用駐車スペースを用意しておりますので、ご利用ください。

ケアプラザ開館時間

月曜日～土曜日 午前9時～午後9時
※自主事業と貸館予約がない場合は午後6時閉館
日曜日・祝日 午前9時～午後5時
※地区包括支援センター相談業務
午前9時～午後5時 休館日 第2月曜日
(祝日の場合は翌火曜日)



こちらのQRコードより
ご利用頂けます。



@Okatsu_CP

お申込み・お問合わせは岡津地域ケアプラザまで ☎812-0685