

しろえっこちゃん

城郷だより

令和7年6月 第215号

発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
TEL：045-478-1133
FAX：045-478-1155
発行責任者：宮原 多佳子

6月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
～17時	～17時	～18時	～18時	～21時	～21時	～18時	～18時
～17時	～18時	～18時	～18時	～21時	～21時	～18時	～18時

01 ～17時	02 ～18時 歌ってストレッチ	03 ～18時 ごほうハウス	04 ～18時 転ばぬ先のカラダづくり教室 たまにBAこづくえ	05 ～21時	06 ～18時 わいわい城郷	07 ～18時 大人の部活動
08 ～17時	09 ～18時 ひなたぼっこ	10 ～18時 ごほうハウス 小机シネマ わいわい城郷	11 ～21時 小机赤ちゃん会	12 ～18時 城郷ひろば ひといきカフェ	13 ～21時	14 ～18時 親子リズム体操
15 ～17時	16 ～18時	17 ～18時 ごほうハウス わいわい城郷	18 ～18時 おやこカフェ しろさと地区放課後フラザ	19 ～21時	20 ～18時 育てる緑	21 ～18時 城郷うたひろば NEW
22 ～17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	23 休館日	24 ～21時 ごほうハウス	25 ～21時 おおきくなあれ たまにBAこづくえ	26 ～18時 城郷ひろば	27 ～18時	28 ～18時
29 ～17時	30 ～18時	01	02	03	04	05

7月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

29	30	01 ごほうハウス	02 協力医講演会 たまにBAこづくえ	03	04 わいわい城郷	05
06	07 歌ってストレッチ	08 ごほうハウス 小机シネマ わいわい城郷	09 小机赤ちゃん会	10 城郷ひろば ひといきカフェ	11 介護者のつどい	12 おやこカフェ
13	14	15 ごほうハウス わいわい城郷	16 しろさと地区放課後フラザ	17 GOGO健康教室	18 育てる緑	19 両親教室
20	21 親子リズム体操	22 ごほうハウス	23 おおきくなあれ たまにBAこづくえ	24 城郷ひろば	25	26
27 ダン・ラン (男同志の昼食会)	28 休館日	29 ごほうハウス	30	31	01	02

親子リズム体操

日時：6月14日(土) 10:15～11:15

対象：おおむね1歳半～3歳 たっち、あんよができるくらい

参加費：200円/回

持ち物：水分補給用の飲み物・バスタオル

申し込み受け付中!

※8月を除く2月まで毎月開催、詳しい日程はお問い合わせください。

協力医による講演会開催のお知らせ

不整脈や心臓病の基礎知識について、ケアプラザの協力医がわかりやすく解説します。日頃の健康管理に役立つ内容です。

【日時】 令和7年7月2日(水) 10時～11時30分

【参加費】 無料 【定員】 25名(先着順)

【会場】 城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】 新横浜循環器科・内科院長 向井 済医師

【申込み】 6月4日(水)10時～ 電話又は窓口まで

食べる力は生きる力!～楽しく食べて健康に

NEW

食事をする事の大切さや食事の摂り方を分かりやすくお話ししてくれます。
美味しいお土産もあります!!

【日時】 令和7年7月17日(木) 10時～11時30分

【定員】 25名 【対象】 概ね65歳以上

【参加費】 無料 【場所】 城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】 キューピー株式会社

【申込み】 6月5日(木) 10時～ 電話又は窓口まで

○マスクの着用は個人の判断を基本とします

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

☕ 介護者のつとめ

奇数月第2金曜日 10:00~11:30

(参加費:無料・申込不要)

介護の悩みや不安は、周囲には話づらいもの。介護のつとめでは介護をしている方、これから始める方が気軽に集い情報交換が行える居場所です。また、区役所や包括支援センターの専門職が常駐している為、アドバイスを受ける事も可能です。

ひとりで抱えず、少し肩の力を抜ける時間を過ごしませんか?



ひといきカフェ Team Orange

毎月第2木曜日 13:30~15:00

(参加費100円・申込不要)

物忘れが気になる方やそのご家族等が**気軽に参加できる居場所**です。コーヒー等を飲みながらお喋りしたり、ギター演奏や紙芝居等をお楽しみください。城郷地区チームオレンジのメンバーがお待ちしております。

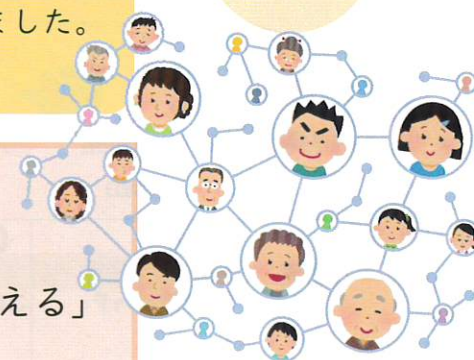
また、**一緒に活動するボランティアも募集**しております。都合の良い時間帯や内容でのご活動もOKです。ご希望の方は下記ケアプラザまでお問い合わせください。

生活支援体制整備事業

担当：今脇



生活支援コーディネーターの今脇と申します。約1年の出産と育児の休みを経て復帰しました。改めてよろしくお願いします！



生活支援コーディネーターは、

誰もが生き生きと自分らしく暮らしていけるよう、「健康づくり」や「地域とのつながり」、「日常生活を支える」仕組みづくりをお手伝いします！

地域の皆さまの活動の場へご挨拶させて頂ければと思います。お帰りなさいと温かく迎えて下さった地域の方々、ありがとうございます。

予約制

介護相談 予約受付中

受付中

包括支援センターでは、介護・病気・物忘れなど、日常生活の困りごとについてのご相談を随時受け付けております。

窓口での対応に加え、必要に応じてご自宅への訪問や、介護保険の申請代行も行っています。休館日を除き、土・日・祝日も休まず対応しておりますが、**職員が不在の場合もありますので、事前予約制**とさせていただきます。

まずは、受付時間内にお電話にてご連絡ください。

ご質問だけでも構いません。皆さまからのご連絡をお待ちしております。

相談専用電話番号：045-478-1600 安川 杉本 藤井

貸館登録団体の活動紹介 俳句「梅の会」

ケアプラザの事業「俳句入門」が令和5年に自立化したグループです。

毎月5句ずつ提出し講師選の他、メンバー同士の互選も行い、楽しく俳句作りを学んでいます。先生や他の方の俳句を見ると新しい視点や言葉を覚えて新鮮な発見があります。

初心者、経験者問わずメンバー募集中です！

活動日 毎月原則第一金曜日 午前9:30~



城郷フェスタで作品を発表しました。

通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）・栗原・江川・松下・斉藤（生活相談員）

デイサービス企画のご紹介：

麻雀：ボランティアさんにもご協力いただき、開始することができました。



ボランティア(団体)さん

デイサービスで活動されてみませんか!?

令和7年度もボランティア活動団体さんのお受け入れを積極的に行っています！

昨年度は計14の団体(または個人のボランティア)さんにデイサービスで活動していただきました。ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい！

入浴後の利用者様へのドライヤーがけ(主に午前中)や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。興味がある方はケアプラザまで直接お問合せ下さい！左記の麻雀ボランティアも大募集中です!!

【お申込み・お問い合わせ】

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

受付時間：9:00~17:00