

桂台ケアプラザだより

2024年
6月号

発行日 / 令和6年6月1日

発行責任者 / 勝呂 朋子

編集・発行 / 横浜市桂台地域ケアプラザ

お問い合わせ先 / 045-897-1111(代)

先日、ケアプラザで健康講座を行ってくださった先生がおっしゃっていたのですが、認知症予防には「きょういく」「きょうよう」が大事といわれているそうです。教育や教養ではありません。「今日・行く」ところがある、「今日・用(事)」があるという意味です。6月はたくさんの講座やイベントがあります。ケアプラザをぜひ「きょういく」や「きょうよう」のきっかけにしていたけるとうれしいです。気になるものがあれば、気軽にご相談ください。

イベントのお知らせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、桂台地域ケアプラザ(☎045-897-1111)にご連絡ください。

サポートセンター径「ゆい」作品展

メンバーさんが作った作品や好きなものを披露します。段ボールで作った立体作品や機織り作品、書道、写真、鉄道模型(Nゲージ)など。小さなお子さんもお越しくください!

日時: 令和6年6月13日(木) 10時~14時

場所: 桂台地域ケアプラザ

衛生講座「食品衛生について学びましょう」

食中毒が気になる季節です! 食材の取り扱いなどについてご講義頂きます。手洗いチェッカーも実施します。ご自身の手洗いについても、この機会に振り返ってみませんか。

日時: 令和6年6月20日(木) 13時半~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ

講師: 栄区役所 生活衛生課

楽しくコミュニケーション! いきいきスマホ教室 ~Instagramをはじめよう! ~

最近では官公庁でもInstagramを使って情報発信をしています。Instagramは、スマホで様々な情報を得たい方、写真を見る・撮ることが好きな方におすすめです。私には難しそうとあきらめている方、一緒にはじめませんか?

日時: 令和6年6月29日(土) 14時~15時半

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 株式会社AgeWellJapan

定員: 15名(応募者多数の場合は抽選)

申込み方法: 右の二次元コードから申込。電話でも受け付けています。

※6月17日で申し込みを締め切ります。



花籠公園 健康測定会

フローラ桂台自治会のボランティアさんによってダイエーの移動販売を毎週月曜日に実施しています。今回はベジチェック®(野菜摂取量測定)、血管年齢測定、健康相談、介護相談などを実施します。お近くの方はどうぞお越しくください。

日時: 令和6年7月1日(月) 9時45分~11時

場所: 花籠公園(桂台東7-8)

※移動販売は10時15分~10時45分です。

※雨天は集会所で実施。荒天中止。申し込み不要。

栄養講座「栄養のバランスがとれた

夏場の食事について学ぼう」

暑い夏を元気に乗り切るためのとっておきの調理法を一緒に学んでみませんか。

日時: 令和6年7月18日(木) 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: (株)ニチダン 管理栄養士

桂台健康講座「高齢者と心不全」

疲労感や息切れなどは、心不全から生じることがあります。医師から話を聞いてみませんか。

日時: 令和6年7月23日(火) 15時~16時

場所: 桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師: 横浜栄共済病院 循環器内科 医師

地域包括支援センター看護師のお話

地域包括支援センターの看護師は皆様の介護予防や健康長寿のために日々活動しています。いきいきとお元気で生活するためのワンポイントアドバイスを聞いてみませんか。

日時: 令和6年7月27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

講師: 地域包括支援センター 看護師

定員: 20名(定員次第×切)

さくら亭

手作りカレーを食べながら、楽しくおしゃべりをしましょう。カレーを食べて帰る方も、ゆっくり食後のコーヒーを楽しまれる方もいらっっしゃいます。お申込無しで参加できますので、気軽にお立ち寄りください。

日時：毎月第3水曜日 11:00~14:00

※お食事は12:00~14:00頃

場所：公田町団地自治会集会所

費用：カレー おとな400円、こども200円

コーヒー 50円



お野菜やカツものっている愛情・栄養
たっぷりのカレーです!

さかえ・グリーン協力隊

桂台周辺の庭木の剪定、除草など、お庭の困りごとを解決する活動をしているボランティアグループです。一緒に活動するメンバーを募集しています!

朝の2時間をボランティア活動の時間にしませんか。複数人で活動するので、庭木の剪定などがはじめてでも安心です。

活動日時：朝8時~10時前後 ※活動日はメンバーの希望で調整します

活動場所：桂台周辺(桂台地域ケアプラザに集合し、ご依頼者宅に向かいます)

★活動のおすすめポイント!

- 庭園技能学習指導員の資格を持つメンバーもあり、庭木の剪定について学べます。
- 60代~80代のメンバーが活躍中。社会とのつながりや体を動かす機会になり、ご自身の健康につながります。
- 有償ボランティアなので、少額の謝礼があります。
- 専門知識や道具が無くてはじめてもはじめられます。
- 万が一のため、ボランティア保険に加入しています。



詳細は桂台地域ケアプラザにお問い合わせください。担当：矢澤 ☎ 045-897-1111

桂台げんき食堂

桂台げんき食堂とはみんなで食事をしたり、遊んだり、勉強をすることができる小中学生の居場所です。多くのボランティアによって運営され、食育や学習支援の場、多世代交流の場、何よりこどもたちがのびのびと過ごせる大切な場になっています。



「桂台げんき食堂」

地域のお母さんたち手作りの美味しい食事を食べることができます!

日時：毎月第2火曜日 15:00~18:30

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

費用：子ども100円/大人300円

お問合せ・お申込：白水(桂台げんき食堂 実行委員会 代表)

☎ 090-7423-9513

メール genkishokudo@gmail.com

※参加される場合は事前にご連絡ください。



はじめて参加の
こどもたちも
大歓迎!

「桂台げんき食堂学習室」

こどもたちの学習の意欲を高めるお手伝いです。学習する場所を提供するとともに、わからない課題にはスタッフが丁寧に説明します。宿題を持って来て、一緒に勉強しませんか。学年ごとの学習プリントもあります。

日時：毎週火曜日(祝日を除く) 15:00~17:00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

持ち物：うわばき、靴を入れる袋、飲み物、筆記用具、

学習するもの(教科書・宿題等)

費用：無料



桂台げんき食堂の活動を応援しませんか?

お米・調味料など、食材の寄付を募集しています。活動を継続していくために、皆様のお力が必要です。一緒に活動して下さるボランティアさんも募集しているそうですので、ご興味のある方は気軽にお声掛けください。

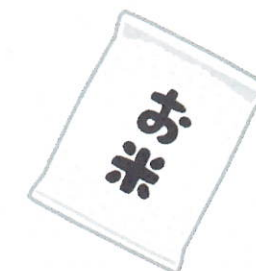
★賞味期限が2か月以上ある物品でお願いいたします。

★寄付等のご協力くださる方は桂台げんき食堂の活動日にお持ちください。

持ち込みが難しい方は、以下にご連絡ください。

白水(桂台げんき食堂 実行委員会 代表) ☎ 090-7423-9513

メール genkishokudo@gmail.com



桂台地域ケアプラザ

令和6年6月カレンダー

開館時間

■:9:00~18:00

■:9:00~17:00

■:9:00~21:00

日	月	火	水	木	金	土
最新情報は 桂台地域ケアプラザ 公式Instagram			おもちゃ文庫「ぽこ」お越しく下さい! 毎週月~金曜日(祝日を除く) 10時~12時			1 こども支援農園 カレー食事会 11:00~
2 桂台カフェ (認知症カフェ) 13:30~	3 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	4 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	5 五月会 (昭和歌謡と おしゃべり) 10:00~ 桂台健康講座 15:00~	6 ぷらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	7 スペシャルデイ エルバ (ハンドベル 演奏) 14:00~	8 アロマな時間 14:00~ 医療相談 14:00~
9 休館日	10	11 桂台げんき食堂 15:00~18:30	12 スリーA スマイルの会 10:00~ コミュニティバス 「ばすっぴー」	13 サポート センター径 「ゆい」作品展 10:00~14:00	14 口腔機能講座 14:30~	15
16	17 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	18	19 桂台スロー ショッピング	20 衛生講座 「食品衛生に ついて学び ましょう」 13:30~	21 ポールウォー キング講座 14:00~	22 あおぞら会 14:00~ 医療相談 14:00~
23	24	25 スペシャルデイ 音楽療法 (キートン 高橋先生) 14:00~	26 スリーA スマイルの会 10:00~	27 ポッチャの日 13:30~	28	29 スマホ講座 インスタ グラム編 14:00~
30						

桂台スローショッピング…もの忘れや筋力低下などで外出が不安になってきた方がボランティアと一緒にゆっくり買い物を楽しめる取り組みです。ボランティアも募集中。

コミュニティバス「ばすっぴー」…湘南桂台自治会が実施しているセンターゾーン(商店や銀行ATMがある)と湘南桂台周辺を運行するコミュニティバスです。どなたでも乗ることができます。



←桂台スローショッピングの詳細や「ばすっぴー」の時刻表などは左記コードからヨコハマ地域活動サービス検索ナビをひらき、キーワード検索をしてください。

NFの会…第1日曜日に認知症の方と家族の会(桂台カフェ)、奇数月第3水曜日に認知症家族の会を実施しています。はじめての参加も大歓迎。事前にお問い合わせください。

おもちゃ文庫「ぽこ」…親子で遊べる居場所です。毎週月~金曜日(祝日を除く)10時~12時 木曜日は桂台保育園の先生、月・火・水・金は支援ボランティアさんがいらしゃいます。(不在のこともありますので、ご了承ください。)

※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。