

桂台ケアプラザだより

2025年
12月号

発行日 / 令和7年12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)

あっという間に年末ですね。これから新しい年を迎えるにあたって、何か新しいことにチャレンジしてみませんか。趣味活動やおしゃべりなどの気軽な集まり、ボランティアなど、新しいつながりを作ること、ご自身の健康づくりにもつながります。中面のさかえ・グリーン協力隊ボランティア募集や花かごのご紹介もご覧ください。

冬はヒートショックが心配な季節でもあります。高齢者の浴槽内での不慮の事故による死亡者数は交通事故の死亡者数の約3倍というデータがでています。決して他人事ではありません。体調や入り方に気を付けながら、身体をあたためるようにしてくださいね。

イベントのおしらせ

※靴の取り違いが増えております。ご来館の際に、上履きや外靴入れのご持参にご協力ください。

木曜サロン Xmasカフェ

どなたでも申込無しで参加できる、出入り自由な気軽なカフェです。一緒にクリスマスの雰囲気を楽しみませんか。お茶やコーヒー、お菓子でくつろぎましょう！

日時：令和7年12月21日（日）14時～16時 （15時～ セラピーまごころバンド演奏）
（15時半～ おたのしみゲーム大会）

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

参加費：100円



冬の栄養講座

フレイル予防に必要な栄養や食生活、気を付けるポイントについて、管理栄養士の方にお話をお伺いすることができます。今回は栄養が取れて簡単なレシピと試食もありますので、ぜひお越しください。

日時：令和8年1月22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：柴田 聡子氏（木村内科・胃腸内科 管理栄養士）

定員：30名程度 申込み：☎045-897-1111



冬の工作&ふれあい遊び（にこりんく共催）

親子で工作やふれあい遊びを楽しみませんか？パパもママも大歓迎！

日時：令和8年1月20日（火）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

対象：0歳～未就学児と保護者10組

申込み：1/6～申し込みができます。にこりんく☎045-898-1615まで

桂台deアロマな時間

お好きな香りでハンドトリートメント体験と嗅覚チェックを行います。アロマを活用して、リラックスした時間を過ごしませんか？

日時：令和8年1月24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：山村陽子氏

定員：10名程度

参加費：500円

申込み：☎045-897-1111

桂台東にあるみんなの居場所「花かご」でも毎月実施されています。「花かご」の場所は中面をご覧ください。

「さかえ・グリーン協力隊」の活動紹介

桂台周辺にお住まいの方は、このグリーンベストを見たことがあるかもしれません。高齢や障害などで庭木の管理にお困りの方をお助けする活動をしている「さかえ・グリーン協力隊」の皆さんです。

先日、区長に活動を見ていただき、意見交換会を実施されました。剪定ごみの課題などの話題や、日頃の活動への感謝の言葉を頂いたり、有意義な時間になりました。



★新規メンバー大募集中★

①活動内容

桂台周辺の樹木の剪定、除草、芝生の管理 等

②活動時間

朝8時頃から、2時間程度。頻度は自分のできる範囲でOK。
月に数回から週4回など、それぞれです。

③おすすめポイント

- 経験のない方、大歓迎！活動時間を2時間程度に決めており、休憩も取りながら、無理なく活動します。複数人での作業なので、初心者も安心。
- 資格を持ったボランティアから学ぶこともできるので、剪定のスキルアップにもつながります。資格取得も支援しています。
- 60代～80代のメンバーが活躍中。自身の健康のためにもなります。
- 有償ボランティアです。
- 地域の方の感謝の声を活力に、楽しく活動しています！

一緒に活動しませんか？
まずは見学から！

詳しくは桂台地域ケアプラザ 矢澤（☎045-897-1111）にご相談ください。

花かご

に行ってみよう！

桂台東1-1にある空き家を活用した、地域の皆さんの居場所です。フローラ桂台自治会集会所や亀井町自治会館の前にあります。まだまだご存じない方も多いですが、どなたでも活用できる素敵な場所です。



★ゆいまーる★

介護予防のサロンです。一緒にお昼ご飯を食べたり、ゆったりとおしゃべりしたり、とても楽しい雰囲気です。新しい参加者を募集中ですので、お気軽にご相談ください。

日時：毎週火曜日 10時半～13時半

対象：花かごまで来られる方なら、どなたでも

要支援1、2の認定をお持ちの方優先



★様々なお教室など★

アロマ、体操、お抹茶、イーネオヤ（トルコ刺繍）、手芸（ミシン、編み物など）、お菓子教室、認知症カフェ、こども食堂など、様々な活動が行われています。何かはじめてみたい！という方におすすめです。



★手作りのおみせ 花かご★

地域の方の手作り作品を置いています。アクセサリーやストラップ、スカーフ、置物など、素敵な作品がたくさんです。

★お部屋貸し★

会合やお教室などにお部屋をご利用いただけます。

利用料：1名200円程度

利用時間：10時～15時

詳細はお問い合わせください。

詳しくはお気軽にお問い合わせください！

花かご 木戸 ☎080-7019-5633（火曜日10時～14時）

桂台地域ケアプラザ 矢澤 ☎045-897-1111

花かごの地図



ヨコハマ地域活動・サービス活動ナビもご覧ください！



桂台地域ケアプラザ

令和7年12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
フードドライブ 受付期間 11/25(火) ~12/3(水)	1 ひまわり (ふまねっと) 13:00~ 桂台健康講座 14:00~	2 スペシャルデイ 14:00~ 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	3 昭和歌謡と 唱歌をうたおう (五月会) 10:00~ コミュニティバス ばすっぴー	4 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	5 ポール ウォーキング 体験講座 10:00~ シニア健康 づくり教室③ 14:00~	6 医療相談 14:00~
7 桂台カフェ (認知症カフェ) 13:30~	8	9 桂台げんき食堂 15:00~18:30	10 スリーA スマイルの会 クリスマス会 10:00~	11 ゴールデン ボッチャ 13:30~	12	13 こどもクリスマス コンサート 10:30~ 
14 休館日	15 桂台健康講座 14:00~ ひまわり 13:00~	16	17 桂台スロー ショッピング 	18 ナイトヨガ 19:00~	19 スペシャルデイ 14:00~	20 医療相談 14:00~ あおぞら会 14:00~
21 木曜サロン Xmasカフェ 14:00~	22	23	24	25 ゴールデン ボッチャ 13:30~	26 こども 書初め大会 10:00~	27 スペシャルデイ 14:00~
28	29 今年もありがとうございました。 12/29~1/3まで年末年始休業を頂きます。 2026年もどうぞよろしくお願いいたします。	30	31	★デイサービス スペシャルデイ★ 12/2(火) 音楽療法(キートン高橋先生) 12/19(金) ウクレレ翠 12/27(土) MIKAWA(和太鼓) ※14時~どなたでも、どうぞ!		

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
12/26~1/6は冬休みで閉庫しておりますので、ご注意ください。

桂台げんき食堂…第2火曜日に実施しているこどもの居場所です。学習室は毎週実施していますが、
12/23と12/30はお休みです。

コミュニティバス「ばすっぴー」…湘南桂台自治会が中心となって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。ライフコートさかえが協力して実施しています。

スペシャルデイ…様々なボランティアさん等が素敵なプログラムを披露して下さるデイサービスの
イベントです。どなたでもご観覧頂けますので、受付にお声掛けください。

医療相談…桂台地域ケアプラザの協力医である進藤医院の鹿野先生に健康相談が出来ます。予約が
必要ですが、空きもありますので、お気軽にご連絡ください。

※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。