

# 桂台ケアプラザだより

2024年  
11月号

発行日 / 令和6年11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)

11月から12月にかけて、桂台地域ケアプラザでも企画が盛りだくさんです。ぜひお越しください。

## イベントのおしらせ

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）にご連絡ください。

**食生活等改善推進員（ヘルスマイト）主催**

「災害」～日頃の備え～もしもの時でも、いつもの食事を

地震や風水害など、災害のための必要な備えを一緒に学びましょう。目の前で調理実演と試食あり！

日時：令和6年12月2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

定員：20名（先着順）

**血めぐり改善と睡眠習慣～基本編～**

冷えに悩んでいませんか？この冬を乗り切るために一緒に学びましょう！参加者にはミニプレゼント有。

日時：令和6年12月3日（火）14時～15時15分 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：花王グループカスタマーマーケティング(株) 定員：40名程度（11/18申し込み〆切）

**桂台げんき食堂 お楽しみ！親子クリスマス ミニコンサート～100万人のクラシックライブより～**  
クラシックの生演奏を聴きながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

日時：令和6年12月14日（土）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

定員：30組程度（未就学児は保護者同伴） 持ち物：上履きorスリッパ

**一緒に歩こう！ポールウォーキング講座（ポールウォーキングクラブ桂台共催）**

歩き方の基礎を学び、天気が良ければ、一緒に外を歩きます。両手が空く身軽な格好でお越し下さい。

日時：令和6年12月20日（金）14時～16時 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 参加費：200円（保険代込み） 講師：橋 文恵氏

持ち物：飲み物、上履き、汗拭きタオル、ポール（貸出希望の方は事前にお声掛けください）

**こども書初め大会**

冬休みの宿題でお習字があるかと思います。ケアプラザで一緒にお習字をしてみませんか。皆さんが書いた作品は1枚はお持ち帰り、1枚はオリジナル掛け軸を作ってケアプラザに飾る予定です。

日時：令和6年12月27日（金）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：書城会栄支部

参加費：100円

持ち物：上履きorスリッパ

定員：小学校3年生以上10名程度

（筆、墨汁、練習用半紙はこちらでご用意します。）

## ★ 桂台地域ケアプラザ デイサービス スペシャルデイ ★

ボランティアさんの素敵な演奏などを、どなたでもご観覧頂くことができます。デイサービスの利用者さんと一緒に楽しみましょう！※申し込み不要。受付でお声掛けください。

日にち：12/7（土）S・B合唱団（混声合唱）、12/14（土）沖縄民謡コンサート

日にち：12/16（月）おかりなどるちえ（オカリナ）、12/27（金）MIKAWA（和太鼓）

時間：いずれも14：00～15：00

場所：桂台地域ケアプラザ 1階 デイルーム



フードドライブにご協力お願いいたします！

家庭で眠っている食品を持ち寄り、それを必要とする家庭やこども食堂等に寄付をする活動です。常温で保存している食品の在庫と期限を確認し、自分で消費しきれない食品は早めにフードドライブに寄付するなど、食品ロスの削減にもつながります。

桂台地域ケアプラザでも2024年11月25日～12月4日まで食品の受け取りを行います。この期間にケアプラザに集まった食品は12月7日に開催される「第8回フードパントリー」で配布されます。食べ物を通じたあたたかなつながりづくりにご協力いただけませんか？

○ 受付できる食品

- ・賞味期限が2か月以上残っている、常温保存可能なもの
- ※ 例えば、お米・パスタ・そうめん・缶詰レトルト食品・インスタント食品・お菓子等



✕ 受付できない商品

- ・開封されているもの
- ・手作りの食品
- ・生鮮食品（生肉・魚介類・生野菜など）
- ・アルコール類



桂台地域ケアプラザ デイサービス 敬老会を開催しました！



気持ちをこめて

お祝い年の方には  
似顔絵のプレゼントも！



2024.10.12

お昼ごはんは松花堂弁当、「MHW」さんによる歌とピアノのコンサートも素敵でした！

スタッフによる  
ミュージック  
バル演奏

# 桂台 カフェ

認知症の人と家族のつどい

桂台カフェとは、NFの会が平成27年にスタートした認知症本人と家族の会です。

レクレーションやカラオケを楽しむ「本人の会」と家族同士でお互いの悩みを話したり情報共有をしたりする「家族の会」を一緒に開催しています。

たくさんのボランティアさんが協力して下さり、毎月異なるプログラムを楽しむことができます。

★本人の会で楽しい工作や体を動かすレクリエーション  
認知症のご本人も役割を持って活動しています。  
桂台地域ケアプラザを華やかにするボランティアさん  
としても活躍してくださっています！



★ご家族同士で情報交換  
先輩介護者からのアドバイスも！



七夕 笹飾り



ロバ隊長作り



バスボム作り



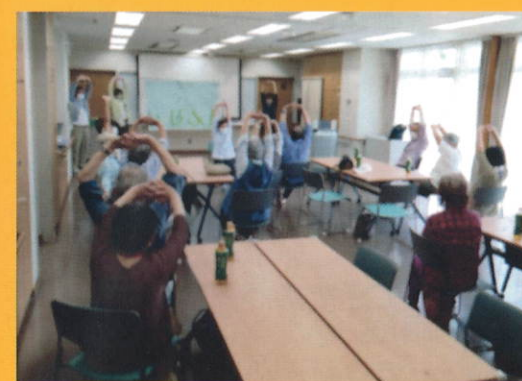
節分ボーリング



お名前キーホルダー作り



壁画制作



★みんなで体操

開催日：毎月第1日曜日 13:30～15:30  
場所：桂台地域ケアプラザ  
参加費：100円

新規参加者大歓迎！ご家族のみ参加もできます。  
ご興味のある方は桂台地域ケアプラザにご相談下さい。  
☎045-897-1111（担当：大井・矢澤）



# 桂台地域ケアプラザ

開館時間

■:9:00~18:00

■:9:00~17:00

■:9:00~21:00

# 令和6年11月カレンダー

| 日   | 月   | 火                             | 水  | 木   | 金   | 土                             |
|---|---|-------------------------------|--|---|---|-------------------------------|
| ★デイサービス スペシャルデイ★<br>11/1(金)ベラ・ハーモニー(ハーモニカ)<br>11/8(金)歌声喫茶(ギター演奏と歌唱)<br>11/19(火)栄スポーツクラブ(フラダンス)<br>11/30(土)リリース共催の音楽イベント(ピアノ・ソプラノ歌手) |   |                               |  |   | 1   | 2                             |
| どなたでも<br>どうぞ!   |   |                               |  |   | シニア健康<br>づくり教室①<br>13:30~<br><br>スペシャルデイ<br>(ハーモニカ)<br>14:00~ |                               |
|   |   |                               |  |   | 桂台カフェ<br>(認知症カフェ)<br>13:30~                                   | 4                             |
| 3   |   | 桂台げんき食堂<br>学習室<br>15:00~17:00 | 昭和歌謡と<br>唱歌をうたおう<br>(五月会)<br>10:00~<br>コミュニティバス<br>ばすっぴー | ぶらっとオアシス<br>14:00~<br><br>木曜サロン<br>15:00~ | シニア健康<br>づくり教室②<br>13:30~<br><br>スペシャルデイ<br>(歌声喫茶)<br>14:00~  | 医療相談<br>14:00~                |
| 10  | 11  | 12                            | 13   | 14  | 15  | 16                            |
| 休館日   | ひまわり<br>(ふまねっと)<br>13:00~                           | 桂台げんき食堂<br>15:00~18:30        | スリーA<br>スマイルの会<br>10:00~                                 | ボッチャの日<br>13:30~                          | PWクラブ桂台<br>9:30~<br><br>シニア健康<br>づくり教室③<br>13:30~             |                               |
| 17  | 18  | 19                            | 20   | 21  | 22  | 23                            |
|   | ひまわり<br>(ふまねっと)<br>13:00~<br>血めぐり<br>改善ヨガ<br>13:30~ | スペシャルデイ<br>(フラダンス)<br>14:00~  | 桂台スロー<br>ショッピング  |   |   | 医療相談<br>14:00~                |
| 24  | 25  | 26                            | 27   | 28  | 29  | 30                            |
|   | フードドライブ受け取り期間<br>11/25~12/4<br>詳細は中面を参照ください         |                               | スリーA<br>スマイルの会<br>10:00~<br>桂台健康講座<br>14:00~             | ボッチャの日<br>13:30~<br><br>ナイトヨガ<br>19:00~   |   | スペシャルデイ<br>(リリース共催)<br>14:00~ |

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。要予約。

ナイトヨガ…呼吸法を中心とした、ぐっすり眠るためのナイトヨガです。どなたでも参加OK。参加費500円です。

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。

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  
いらっしやいます。(不在のこともありますので、ご了承ください。)

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  
にゆっくり買い物を楽しめる取り組み。利用者、ボランティア募集中!

※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。