

# 桂台ケアプラザだより

2024年  
9月号

発行日 / 令和6年9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)

この夏は手足口病などの感染症が猛威を振るっていました。新型コロナウイルス感染症も昨年は9月に感染者数が増えたということがありました。つい気が緩みがちになりますが、手洗いうがいや咳エチケットなど、ご自身でも改めて見直してみましょう。

桂台地域ケアプラザでは感染症に注意しながら、様々なイベントを実施しています。9月はアルツハイマー月間ということもあり、認知症普及啓発コーナーを設けたり、「ロバ隊長を探せ！」という催しをしています。残暑厳しい中ですが、ぜひ桂台地域ケアプラザにお越しください。

## 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。

### こどもハロウィンパーティ

楽しいこといっぱい！ハロウィン写真のプレゼントもあります。申し込み無しで、どなたでも参加できます。クラフトは無くなり次第、終了です。

日時：令和6年10月5日（土）12時～15時  
場所：桂台地域ケアプラザ  
参加費：100円

### にこりんく共催 親子ふれあいタイム ～足形作成&パラバルーン～

親子で楽しい時間を過ごしませんか。パパもママも大歓迎！

日時：令和6年10月12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  
対象：0歳～未就学児  
定員：10組

### めざせ！健康長寿！

#### シニアが元気になるコツ

健康長寿のためには、栄養も大事な要素です。一緒に簡単な調理実習を行います。終了後、みんなで試食もあります！

日時：令和6年10月15日（火）  
10時半～13時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：食生活等改善推進員（ヘルスマイト）

定員：20名（先着順）

持ち物：筆記用具、マスク、エプロン、三角巾  
ふきん、台ふきん

参加費：無料

★献立（予定）

- ゆで野菜の肉みそソース添え
- 野菜とひじきのミルク煮
- 電子レンジで作る簡単ピーマン炒め



### 無料映画上映会「ケアニン～ここに咲く花～」

「認知症になっても、その愛だけは僕が消させない」というキャッチコピーの映画です。映画を通して、認知症の理解を深めませんか。

日時：令和6年10月20日（日）13時半～16時  
場所：朋ホール（桂台地域ケアプラザ同敷地）  
定員：80名程度  
※中面にも詳細があります。

### 口腔講座「歯周病とお口のケアについて」

歯周病を予防することは生活習慣病を予防することにもつながります。正しいお口のケアについてお話を聞いてみませんか。

日時：令和6年10月31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：朝廣 賢哲氏（朝廣歯科クリニック 院長）  
定員：20名

### ロバ隊長を探せ！ミニウォークラリー

9月はアルツハイマー月間です。認知症普及啓発のキャラクターであるロバ隊長の塗り絵を桂台小学校の2年生がして下さいました。そのカラフルなロバ隊長が桂台地域ケアプラザの1階に隠れています。10匹以上見つけて下さった方には、桂台カフェ（認知症の方と家族のつどい）手作りのカードを差し上げます。カードの数に限りがございますので、予めご了承ください。

日時：令和6年9月1日（日）～30日（月）開館時間内  
場所：桂台地域ケアプラザ 1階 廊下



9月は世界アルツハイマー月間です！

認知症について、ちょっと理解を深めてみませんか。



認知症は、誰もがなる可能性があるものです。いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態を指します。認知症は早めに気づいて相談することが大切です。「あれ？」と思ったら、地域ケアプラザにご相談ください。もっと詳しく知りたいという方は、アルツハイマー月間啓発コーナーがございますので、ぜひお越しください。



昨年の啓発コーナーの様子

認知症のご本人とご家族の居場所

桂台カフェ

参加費  
100円

★ご本人の会  
体操、カラオケ、散歩、  
その他楽しいレクリエーション



ご家族も本人も  
楽しいひと時を  
過ごしましょう！

★ご家族の会  
体験者から対応や工夫の  
仕方を聞くことができます。

日程 毎月 第1日曜日

時間 13:30~15:30

場所 桂台地域ケアプラザ  
2階 多目的ホールなど

お申込・お問い合わせ  
横浜市桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111

お買い物  
ボランティア  
しませんか

～桂台スローショッピング～



★開催日時★  
毎月第3水曜日  
13:30~15:30  
※時間は多少前後します。

★集合場所★  
桂台地域ケアプラザ

興味がある方は、  
まずはご連絡ください！  
事前説明を聞いてから、  
決めることができます。

スローショッピングとは、もの忘れや筋力低下などで外出に不安のある方が、ゆっくり買い物を楽しめる取り組みです。  
一緒にコミュニティバスに乗り降りしたり、荷物を持ちたり、イトーヨーカドー店内の付き添いをするなどのお手伝いをします。

お問い合わせ先  
横浜市桂台地域ケアプラザ  
☎045-897-1111



ケアプラザへの  
アクセスやスロー  
ショッピングの様子  
はInstagramから

協力：湘南桂台自治会、フローラ桂台自治会、ライフコートさかえ、イトーヨーカドー桂台店、栄区社会福祉協議会、栄区役所

認知症基本法が2024年1月1日に施行されました。この法律は、認知症の人が尊厳を保持し、希望を持って暮らすことを目的としてつくられました。5人に1人は認知症になると言われているなか、住み慣れた地域で暮らしていくために、どのような地域だったらいいと思いますか？

「支えあうまちづくり上郷西」ではみんな笑顔で暮らせるまちにするために「認知症の人に寄り添うやさしい地域とは」という講座が10/28（月）に開催されます。その他にも、桂台地域ケアプラザでは認知症に関する映画上映会を実施します。自分ごととして、考えはじめてみませんか？

10月20日には映画上映会を実施します！素敵な内容の映画ですので、ぜひご覧ください。

無料

認知症映画上映会

「ケアニン～こころに咲く花～」

自分が、家族が、大切な方が認知症だったら。映画を通して、認知症への理解を深めませんか。認知症に関する地域の取組み(認知症カフェや桂台スローショッピングなど)を知ることできます。

日時：2024年10月20日（日）13:30~16:00

場所：社会福祉法人訪問の家「朋」ホール

（桂台中4-7、桂台地域ケアプラザと同敷地内）

参加費：無料



申込方法・お問合せ

横浜市桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111

↓二次元コードからも  
お申込できます。



待望のケアニンシリーズ最新作！



ケアニン  
こころに咲く花



# 桂台地域ケアプラザ

# 令和6年9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
1 桂台カフェ (認知症カフェ) 13:30~	2 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	3 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	4 昭和歌謡と 唱歌をうたおう (五月会) 10:00~ 桂台スロー ショッピング コミュニティバス ばすっぴー	5 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	6	7 スペシャルデイ (詩吟) 14:00~
8 休館日	9	10 桂台げんき食堂 15:00~18:30	11 スリーA スマイルの会 10:00~	12 ポッチャの日 13:30~	13	14 備えてあんしん 終活講座 10:30~ 医療相談 14:00~
15	16	17	18 NFの会 11:00~	19	20 ポール ウォーキング クラブ桂台 9:30~	21 れいんぼうの会 13:30~
22	23	24	25 スリーA スマイルの会 10:00~	26 ポッチャの日 13:30~ ナイトヨガ 19:00~	27 音楽療法って なあに? 10:00~	28 医療相談 14:00~ スペシャルデイ (ひだまり) 14:00~
29 ママのための ヨガ 10:30~	30 よこはまシニア ボランティア ポイント 登録研修会 13:30~	♪おもちゃ文庫「ぼこ」♪ 未就学児の親子で遊べる居場所 月~金曜日(祝日除く) 10:00~12:00		最新情報やイベント等の 様子はInstagramを ご覧ください。⇒		

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。9/4からバスルートが変更になりました。



⇐「ばすっぴー」の時刻表やバス停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。

スペシャルデイ…ボランティアさんがデイサービスで特別プログラムを披露していただきます。受付にお声掛け頂ければどなたでもご観覧頂くことができます。申し込み不要です。

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。

五月会…昭和歌謡とおしゃべりを楽しみます。無料で、どなたでも気軽に参加できます。

※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。