

桂台ケアプラザだより

2024年
10月号

発行日 / 令和6年10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)

9月1日は「防災の日」、10月13日は「国際防災デー」です。今年は能登半島地震からはじまり、水害など様々な災害がありました。皆さん、災害への備えはできていらっしゃいますか？ご自宅周辺のハザードマップを見たことがありますか？横浜市では、平時である「いま」から災害時である「いざ」まで一体的にサポートする「横浜市避難ナビ」というアプリがあります。事前にハザードマップや避難所の確認ができ、そして発災時には、開設している避難場所やルートが確認できます。「横浜市避難ナビ」と検索し、アプリをインストールしてみてくださいね。

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。

第14回 愛ひかりフェスタ

年に1回の社会福祉法人訪問の家のイベントです！焼きそば、カレー、焼き菓子、手工芸品、陶芸品の販売やライブパフォーマンス、大人も子どもも楽しめるワークショップやゲームがあります！

日時：令和6年10月26日（土）10時～13時半 会場：朋・径・桂台地域ケアプラザ

※雨天決行、荒天中止

シニア健康づくり教室

いつまでも元気に歩いて出かけるためのヒントを学びませんか？ご自宅でもできる簡単な体操やストレッチ、最終日は講座の総まとめとして手足を使うゲームで楽しく健康づくりです！

日時：①令和6年11月1日（金）13時半～15時 ストレッチ・体操

②令和6年11月8日（金）13時半～15時 ストレッチ・体操

③令和6年11月15日（金）13時半～15時 スポーツレクリエーション

※1日のみの参加も可能です。動きやすい服装でお越しください。

場所：桂台地域ケアプラザ2階多目的ホール

定員：20名（定員次第〆切）

持ち物：飲み物、室内履き、タオル

講師：富田 徹哉氏（横浜市スポーツ協会）



桂台健康講座「高齢者に多い腰の病気」

腰の痛みに悩まれている方は多いのではないのでしょうか。整形外科の先生に高齢者に多い病気について話を聞いてみましょう。

日時：令和6年11月27日（水）14時～15時

定員：40名程度（定員次第〆切）

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：横浜栄共済病院 整形外科医師

リンパを流して血めぐり改善ヨガ

自宅でも無理なくできるヨガとストレッチで楽しみながら血流改善をしませんか？

日時：令和6年11月18日（月）13時半～14時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：15名

講師：有吉 佐喜氏

持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット（貸出あり）

※動きやすい服装でお越しください。

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、血めぐり改善や良好な睡眠習慣のポイントを聞いてみましょう。参加者の方には、ミニプレゼントもあります。

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

定員：40名（11/18申し込み〆切）

講師：花王グループカスタマーマーケティング(株)



湘南桂台自治会の取り組み コミュニティバス「ばすっぴー」

「ばすっぴー」とは、「高齢者が安心してセンターゾーンに出かけることはできないか」という自治会の思いと、「地域社会に貢献したい」というライフコートさかえの思いが具体的な形になったものです。9月からはバスルートが少し広がり、さらに利用しやすくなりました。素敵な活動ですので、ご紹介させていただきます。

運行日：毎週水曜日（原則 祝祭日・第5水曜日を除く）

乗車料金：無料

※所属する自治会に関係なく、近隣住民であればどなたでも乗車OK。

※荒天時には予告なしに休止・減便することがあります。

※定員は19名です。満員の場合はお乗り頂くことができません。

※スローショッピング実施時は第5便のみ20分遅れで運行します。

スローショッピングは原則第3水曜日ですが、変更もありますので、桂台ケアプラザだよりのカレンダーをご参照ください。



社会福祉法人 豊笑会
ライフコートさかえのバス



★時刻表（最新情報はヨコハマ地域活動サービス検索ナビをご確認ください。）

南コース 停留所	第1便	第2便	第3便	第4便	第5便
イトーヨーカドー 出発	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00
落柿公園 南側	11:05	12:05	13:05	14:05	15:05
鳥の舞公園 南側	11:08	12:08	13:08	14:08	15:08
草笛公園 南東角	11:10	12:10	13:10	14:10	15:10
矢沢なかよし公園 北東付近	11:12	12:12	13:12	14:12	15:12
計画道路頂上（南2-32-7付近）	11:14	12:14	13:14	14:14	15:14
イトーヨーカドー 到着	11:17	12:17	13:17	14:17	15:17

北コース 停留所	第1便	第2便	第3便	第4便	第5便
イトーヨーカドー 出発	11:20	12:20	13:20	14:20	15:20
桂台第2公園（桂台団地前）	11:23	12:23	13:23	14:23	15:23
桂台第1公園（桂台西）	11:25	12:25	13:25	14:25	15:25
子ども支援農園 東側	11:27	12:27	13:27	14:27	15:27
遊水地 北西角	11:29	12:29	13:29	14:29	15:29
遊水地 南側（霞が淵公園付近）	11:31	12:31	13:31	14:31	15:31
遊水地 東側（北30-2付近）	11:32	12:32	13:32	14:32	15:32
フローラ桂台16号棟付近	11:34	12:34	13:34	14:34	15:34
桂台北26-1付近	11:36	12:36	13:36	14:36	15:36
イトーヨーカドー 到着	11:39	12:39	13:39	14:39	15:39



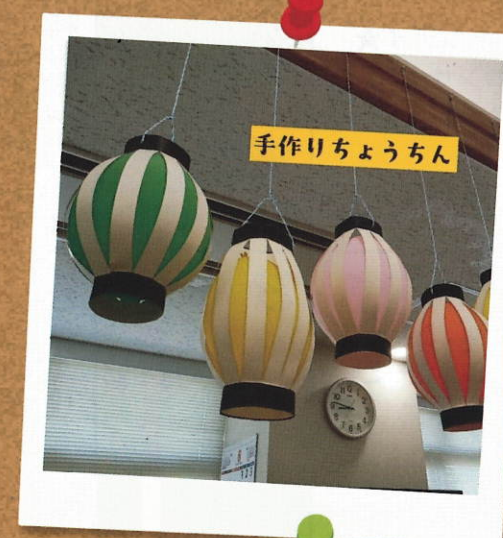
桂台地域ケアプラザデイサービス 最近の様子



夏祭り週間や様々な
スペシャルデイがありました！



輪投げ



手作りちょうちん



金魚すくい



ヨーヨー釣り



友遊太極拳
スペシャルデイ



スペシャルデイ
バイキング

桂台地域ケアプラザの公式インスタグラムでも随時、ご紹介しています！

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10月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
★10月スペシャルデイ★ 10/12 歌・ピアノコンサート 10/18 手話ダンスつくし 10/31 フラダンス (イオフラスタジオ本郷台校)		1 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	2 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	3 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	4	5 こども ハロウィン パーティー 12:00~ 
6 桂台カフェ (認知症カフェ) 13:30~	7 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	8 桂台げんき食堂 15:00~18:30	9 スリーA スマイルの会 10:00~	10 ボッチャの日 13:30~	11	12 医療相談 親子 ふれあいタイム 10:30~ スペシャルデイ 14:00~ あおぞら会 14:00~
13 休館日	14	15 シニアが元気 になるコツ 10:30~	16 桂台スロー ショッピング	17	18 PWクラブ桂台 9:30~ スペシャルデイ 14:00~	19
20 映画上映会 ケアニン ~こころに 咲く花~ 13:30~ 	21 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	22	23 スリーA スマイルの会 10:00~	24 ボッチャの日 13:30~ ナイトヨガ 19:00~	25	26 医療相談 愛・ひかり フェスタ 10:00~ 
27	28	29	30	31 スペシャルデイ 14:00~ 口腔講座 14:00~	◆医療相談◆※要予約 進藤医院の鹿野先生に 健康相談ができます! 第2・4土曜日14時~	

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。詳細は中面をご覧ください。

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。

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。

スリーAスマイルの会…「明るく、あたまを使って、あきらめない」がキャッチコピーの認知症予防のサロンです。体操・脳トレなどを行っています。

※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。