

令和5年
6月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和5年6月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子

地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111

食中毒や熱中症に注意が必要な季節になってまいりました。調理前後はもちろんですが、特に肉・魚・卵を取り扱うときは、その前後の手洗いが必須です。加熱を十分にすることも重要です。目安としては、中心部の温度が75℃で1分間以上の加熱です。また、7/13に開催する栄養講座では、夏バテ予防の調理法を聞くことができます。栄養バランスや食中毒に気を付けながら、安全に調理し、これからの夏を乗り切っていきましょう。

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29回 世代間交流サロン ぬくもり

ボッチャや輪投げ、魚釣りなどのゲーム、風船アート、昭和歌謡演奏など、皆さん楽しめる様々なプログラムがあります。事前申し込みは不要です。美味しいカレー（300円）もありますので、ぜひ気軽にお越しください。

日時: 令和5年6月18日(日) 11時~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ

さくらラウンジ共催企画 親子工作教室

自分の手や足のかたちえを取って工作をします！完成した作品は桂台地域ケアプラザやさくらラウンジに展示します。（その後、ご返却させていただきます）

日時: 令和5年7月1日(土) 10時~12時

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）

参加費: 300円（保険代含む）

持ち物: はさみ（使い慣れた、よく切れるもの）

対象: 3歳以上

※3~6歳の未就学児は保護者の付き添いが必要。※小学生以上はこどものみの参加OK

申込み: 6/25(日)までに①参加者氏名（保護者含む）②年齢 ③学年 ④電話番号 を連絡

☎ 045-895-4321（株）さくら住宅 さくらラウンジ担当: 當眞（とうま）まで

基礎から知りたい！ いきいきスマホ教室

スマホの基本的な機能から学び、もっと積極的に活用できるようにしていきましょう！スマホをお持ちの初心者の方が対象です。

日時: 令和5年7月3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

講師: 株式会社MIHARU

定員: 20名（応募者多数の場合は抽選）

申込み期間: 6月20日まで

栄養講座「上手に食べて夏バテ予防！」

管理栄養士さんから、暑い夏を元気に乗り切るためのとっておきの調理法と一緒に学んでみませんか。

日時: 令和5年7月13日(木) 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)ニチダン 管理栄養士

定員: 30名程度

NFの会（認知症家族のつどい）

悩みなど、思いの丈を話してみませんか。体験者から対応や工夫の仕方などを聞くことができます。奇数月に開催しておりますので、ぜひお越しください。

日時: 令和5年7月19日(水) 11時~14時

場所: 桂台地域ケアプラザ 地域ケアルーム

対象: 認知症の方のご家族や介護している方

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5年7月23日(日) 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（定員次第〆切）

桂台地域ケアプラザ 地域包括支援センター 職員紹介



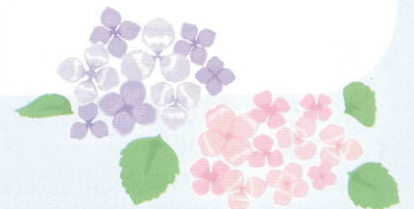
新しい職員が入りました！
地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護をはじめとして、日々の暮らしで感じる困りごとについて相談をお受けしています。
新体制で頑張っていきますので、何かお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

初めまして、今年4月より社会福祉士として桂台ケアプラザの仲間に加わりました田名原と申します。

障害者のグループホームの支援員や特別養護老人ホームの相談員など色々職業を経験してきましたが、地域包括の職員として働くのは初めてですので、日々勉強の毎日をご過ごしています。もしも、皆様の目から見て至らないところあれば、遠慮なくそして優しく指摘して頂ければと思います。



4月より入職しました、野原と申します。
今まで栄区の訪問看護ステーションで看護師として、医療と介護に携わってきました。今までの経験を活かしつつ、これからも地域の方が安心して暮らし続けられるよう、お役に立てればと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



地域活動紹介…新規メンバーを募集しているグループをご紹介します！

さくらサークル

初めてでも大丈夫！

「自彊術体操」を行っているグループです。体の動きに合わせて声を出し、呼吸をすることで自律神経が整い“ココロのバランス”が正常値に近づきます。年を重ねても長く続けられる運動です。いつでも、どなたでも、見学・体験お待ちしております。

日時：毎月第1・3・4火曜日 18:00~19:30

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

ご興味のある方は、お気軽に桂台地域ケアプラザにご連絡下さい。

☎ 045-897-1111



スマホの活用について

皆さんはスマートフォンを活用していらっしゃいますか？インターネットやアプリを使えば、気軽に買い物が出来たり、自分で撮った写真を共有したり、便利な情報を得ることができます。かながわPayなどで話題になりましたが、電子マネーも便利です。通話機能だけでいいやと言わずに、上手く活用して、生活にいかしていきましょう！その応援のために、今年度、いきいきスマホ教室を開催します。また、イトーヨーカドー桂台店の場所を使ってのスマホ利用相談会も開催されますので、この機会に便利な機能にチャレンジしてみましょう。



栄区役所・桂台地域ケアプラザ連携事業

基礎から知りたい！ いきいきスマホ教室

初めての方のためのスマホの基本的な機能、写真の撮り方、QRコードの活用等を学びます。

日時：令和5年7月3日（月）
13：30～15：30

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MIHARU

対象：スマートフォンをお持ちの初心者の方

定員：20名（応募者多数の場合は抽選）

持ち物：スマートフォン

（通信料はご自身でご負担ください）

申込み：事前に電話または窓口へ

☎ 045-897-1111

（申込み〆切：令和5年6月20日）

栄区役所高齢・障害支援課主催

シニア向け・個別 スマホ利用相談会

1人30分以内でスマホの基本や便利な機能、アプリの利用方法などを相談できます。

日にち：①令和5年6月15日（木）
②令和5年7月25日（火）

受付時間：11：00～15：30

※当日、先着順に受付（混雑時は整理券を発行）

場所：イトーヨーカドー桂台店 2階
コミュニティプラザC

対象：栄区在住でスマートフォンをお持ちの方

講師：株式会社MIHARU

持ち物：スマートフォン（アプリのインストールを希望する場合はパスワードがわかるもの）

★スマホを使って見ることができる便利な情報の一部をご紹介します★

地域のサロンや体操等の活動を
検索できる



「ヨコハマ地域活動・
サービス検索ナビ」

自分の住まいの地域ケアプラザを
検索したり、高齢期の暮らしのヒントを
見ることができる



 **ふくしらべ**
高齢期の暮らし選び応援サイト

横浜市や栄区の気象情報や緊急情報を
知ることができる



「横浜市防災情報ポータル」

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



桂台地域ケアプラザ

令和5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
				1 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	2	3
4 桂台カフェ (認知症カフェ) 13:30~	5 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	6 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	7 五月会 10:00~	8 スマホよろず 相談所	9 桂台健康講座 14:00~	10
11 休館日	12	13 桂台げんき食堂 15:00~18:30	14 スリーA スマイルの会 10:00~	15	16 ポール ウォーキング 体験講座 14:00~	17
18 世代間交流 サロン ぬくもり 11:00~	19 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	20	21	22 医療相談 14:00~	23 口腔機能講座 14:00~	24 あおぞら会 14:00~
25	26	27	28 スリーA スマイルの会 10:00~	29 いきいき スマホ教室 13:30~ スマホよろず 相談所	30	

認知症の当事者と家族の会です。
6月のご本人の会はアロマプログラム！皆さんでバスボムを作って楽しめます♪家族のみの参加もOK。

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、認知症の本人とボランティアさんでレクリエーションなど楽しいひと時を過ごします。気軽にご相談ください。

木曜サロン…平均年齢40代のみなでおしゃべりをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂…楽しいこどもの居場所です。学習室を毎週実施しています。第2火曜日はお食事と工作等のプログラムをご用意しています。お食事には事前申し込みが必要です。

おもちゃ文庫「ぼこ」…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
火・木曜日は桂台保育園の先生、月・水・金および子育てサロン開催時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。）

医療相談…協力医であるかみごう医院の龍先生に健康等の相談ができます。（予約制、各日2組）

※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。