

桂台ケアプラザだより

2026年
3月号

発行日 / 令和7年3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)

これから少しずつ暖かく、過ごしやすい季節になっていきますね。中面では、活動紹介やボランティア募集のご案内をしています。新年度の4月に向けて、新しいことをはじめてみませんか。ご紹介しているもの以外にも様々な活動がありますので、興味のある方は桂台地域ケアプラザにご相談ください。

他にも、運動習慣をつけていくために、ウォーキングをはじめてみるのはいかがでしょうか？1日2,000歩で寝たきり予防、5,000歩で要介護・認知症・心疾患・脳卒中の予防、8,000歩で動脈硬化・骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム・高血圧症・糖尿病の予防に役立つと言われてます。よこはまウォーキングポイントという取り組みにスマホから簡単に参加ができます。ちょうど2月にアプリがリニューアルしたばかりですので、皆さんもチャレンジしてみましょう！詳細がわかるホームページなどは中面に二次元コードを載せていますので、ご確認ください。

電話やスマホを通したトラブルにご注意を！

実際に消費生活センターなどに寄せられた最新情報を一部ご紹介します。横浜市消費生活総合センターのサイトを見ると、他にもたくさんの事例や対応のポイントが掲載されています。

★「+」から始まる電話番号からの不審な着信…様々な機関を名乗る不審な電話や、通信会社を名乗って「2時間後に電話が止まる」など内容は様々です。知らない電話番号から着信があっても、すぐに応答せず、留守番電話機能を利用しましょう。万が一、応答してしまっても個人情報には答えないようにしましょう。自動音声ガイダンスの場合は、最後まで聞かずに切電することも大切です。

★不審なSMSメール…「荷物を届けたが不在のため配送できなかった」、「アカウントが流出している」、「料金未払いがある」など様々な報告事例があります。絶対にリンク先をクリックしたり、添付ファイルを開いたり、相手に連絡をしないようにしましょう。文章内に宛先人名や具体的な請求内容等が書かれていなければ、迷惑メールの可能性が高いです。正規のメールかどうか判断がつかない場合は、メールに書かれたリンク先ではなく、別ページから業者名で検索して正規サイトを開いてみましょう。



横浜市消費生活
総合センターの
ホームページ



KATURADAICP

桂台地域ケアプラザのインスタグラムのフォロワーが400人を突破しました！

引き続き、役立つ情報や楽しい情報を発信し、桂台地域ケアプラザを身近に感じていただけるように頑張っています！

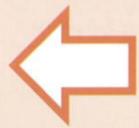


フレイル予防…よこはまウォーキングポイント

2026年2月にアプリがリニューアルして、使いやすくなっています。18歳以上の横浜市在住・在勤・在学者は無料でアプリをインストールして、参加できます。

参加すれば、スマホを持って歩くだけでポイントをためることができます。500ポイント貯めると、1,000円分の商品券が当たる抽選に応募できます。

体重、血圧、睡眠時間の記録もすることができ、毎日の健康管理に役立ちます。フレイル予防、健康づくりのために、ぜひはじめてみましょう！



事業の詳細や
アプリのダウンロードはこちらから

一緒に運動習慣を作りましょう！

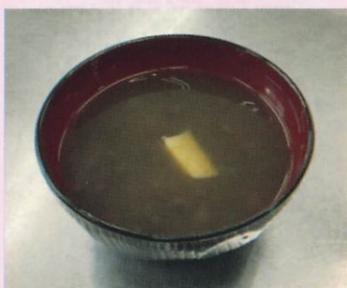
活動紹介・お仲間募集

桂台カフェ

月に1回、桂台地域ケアプラザの2階で実施している認知症カフェです。家族の会では、介護の悩みをわかちあったり情報交換を行っています。本人の会では、多くのボランティアさんのご協力を頂き、楽しい時間を過ごしています。

認知症の本人と介護している家族の参加はもちろん、ボランティアさんも募集しています！

詳細は桂台地域ケアプラザにお問合せください。



年末たすけあい助成金を受け、介護者に役立つ研修会（栄養とお食事）の企画実施や、新しいチラシの作成、クラフトレクなど様々な活動ができました！

活動紹介・お仲間募集

グループゆう

住み慣れたところで、いつまでも過ごすためのお手伝いとして、高齢者など、食事作りが困難な方のために毎週木曜日に昼食のお弁当を定期的にお届けしています。ご利用の方が元気にお過ごしかどうかの見守りも大事にしているボランティアグループです。1994年に発足し、30年以上続けています。



定期開催している衛生講座

★調理ボランティア…桂台地域ケアプラザの調理室等で活動

自分たちでメニューを考え、毎月の献立会議で決定します。栄養バランスを考え、食べやすく、彩りもきれいになるように工夫しています。食中毒などが起きないように、衛生には特に気を付けています。週ごとの班にわかれており、みんなで楽しく活動しています。



★配達ボランティア…桂台周辺で活動

手作りのお弁当をお困りの方にお届けします。お元気にお過ごしかどうかの見守りも行っており、何か心配なことがあれば、桂台地域ケアプラザと連携しています。月に1回程度、活動時間は11:00~12:00前後です。

配達ボランティアさんが来てくれるのを皆さん楽しみにされています！お写真は配達ボランティアさんと今年100歳を迎えられたご利用者さまです。

素敵な活動にご協力いただけませんか？
ご興味のある方は、下記にご連絡ください。
桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111



桂台地域ケアプラザ

令和8年3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 13:30~	2 AED体験& ふれあい遊び 10:30~ ひまわり (ふまねっと) 13:00~	3 スペシャルデイ 14:00~ 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	4 五月会 (昭和歌謡と おしゃべり) 10:00~	5 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	6 ふくろうカフェ 14:00~	7
8 閉館日	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~ 桂台スロー ショッピング	12 ゴールデン ボッチャ 13:30~	13	14 権利擁護 相談会 医療相談
15 世代間交流 サロン ぬくもり 10:00~	16 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	17	18 NFの会 11:00~ デジタル終活 のすすめ 13:00~	19	20 PWクラブ 桂台(ポール ウォーキング) 9:30~	21
22	23	24 スペシャルデイ 14:00~	25 スリーA スマイルの会 10:00~	26 ゴールデン ボッチャ 13:30~ ナイトヨガ 19:00~	27	28 医療相談
29	30	31	<p>桂台スペシャルデイ 時間はいずれも14:00~15:00 ★会場は1階ダイルーム。 ★申込み不要です。当日、受付にお声掛けください。 3/3(火)ピアノ演奏・みんなで歌唱…廣瀬 咲子さま 3/24(火)フラダンス…栄スポーツクラブ</p>			

おもちゃ文庫「ぼこ」…親子で遊べる居場所です。毎週月・火・木・金曜日は10時~13時、水曜日は10時~12時。祝日はお休み。3/26~4/6は春休みです。予約不要ですので、どなたでもお気軽にどうぞ！

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。

医療相談…協力医である進藤医院の鹿野先生に健康等の相談ができます。各日2組(事前予約制)

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。

※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。