

令和3年  
10月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和3年10月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/石塚 淳

# 地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111

右に掲載している森真麻さんの絵を、9月当初から桂台ケアプラザの「ギャラリーぷちぷち」で展示しています。パワフルかつダイナミックな色彩から「元気が出る」「力をもらった」という感想を多くいただいています。横浜市駅東口の「ギャラリーダダ」で初めて個展を開いたばかりの森さんは難病を抱え、専門医の治療を受けながらも絵画教室で創作活動を続けていらっしゃいます。ぷちぷちには、アクリルや油性絵の具で描かれた躍動感のある動物や迫ってくるような果物を描いた作品が並んでいます。ご来館の際には、ぜひご見学をお勧めします。

## 今月のギャラリー-ぷちぷち



森 真麻氏

## 10月のおしらせ

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。

### シニア健康づくり教室

介護予防のためには日頃から体を動かすことが重要です。ご自宅でも簡単にできる体操やストレッチを一緒にやってみましょう。

日時：①令和3年11月5日（金）13時半～14時半（ストレッチ、体操）

②令和2年11月19日（金）13時半～14時半（スポーツレクリエーション）

場所：横浜市桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：20名程度（定員次第×切）

講師：横浜市スポーツ協会 職員

### 司法書士による権利擁護相談会（無料）

～相続・遺言・成年後見～

「相続や遺言のことが気になる」「自分や家族が認知症になったらどうしよう」など不安なことはありませんか。プライバシーに配慮した形で相談できます。

日時：令和3年11月6日（土）

①13時～13時半 ②13時半～14時

③14時～14時半 ④14時半～15時

（1組30分、相談のお時間は原則選べません）

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

定員：4組程度（予約必須、定員次第×切）

協力：神奈川県司法書士会横浜西支部

### 防災講座「火事を出さないために！」

これから冬にかけて火事のリスクが高い季節になっていきます。栄区の救急の現状や予防救急、防災対策など、専門職の方から話を聞いてみましょう。

日時：令和3年11月26日（金）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：30名（定員次第×切）

講師：横浜市消防局 栄消防署



### 桂台健康講座

「しっかりとした足腰で転倒予防」

要介護状態になる要因の一つに「転倒」があります。転倒を予防するポイントを聞いてみましょう。

日時：令和3年11月27日（土）14時～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名程度（定員次第×切）

講師：大木 直人氏

（リハビリポート横浜 理学療法士）

### 備えてあんしん終活講座

「夫婦で考える相続・介護の対策」

～相続に関する民法改正編～

昨年からの遺言書を法務局で保管できる制度がはじまりまっています。相続や遺言など、いまのうちから考えはじめてみませんか。

個別相談希望者は後日、日程調整で可能です。

日時：令和3年11月29日（月）14時～16時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

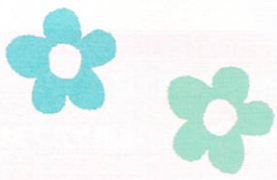
定員：30名（定員次第×切）

講師：司法書士法人市川事務所



※感染症予防のため、講座にお越しの際はマスク着用及びスリッパの持参をお願いしております。

※駐車場のご用意はございませんので、ご注意ください。



# 花かごへ、行こう!



コロナ禍で出かける場所も少なく、「気持ちが晴れないなあ」と感じている方が多くいると伺います。「これまでボランティア活動を行っていたけど、ずっとお休み」という方からは「人の役に立てるような居場所を探しています」という声を聞きました。そんな要望にお応えしたく活動しているのが「花かご」です。

今回は、2つの活動を紹介します。その1は、仲間とおしゃべりや運動、お食事ができる「ゆいまーる」と「かもみーる」の活動。その2はどなたでもひよいと遊びに来られる「手作りフェスタ」の紹介です。どちらもお気軽にお運びください。

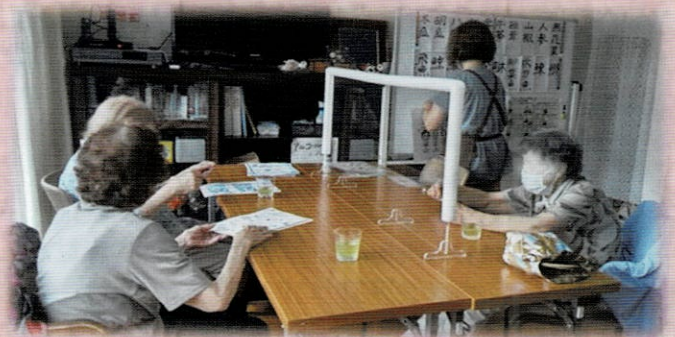


## 花かご(横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業) 「ゆいまーる(火曜日)」 「かもみーる(金曜日)」

「花かご」という場所で健康体操・頭の体操・レクリエーション・昼食・仲間とおしゃべりを楽しむことができます。火曜日は「ゆいまーる」、金曜日は「かもみーる」とそれぞれ愛称がついています。ウッドデッキが縁側のような雰囲気、気軽に入りやすいところです。ご興味のある方は、遊びにいらっしやいませんか。ぜひ、ご相談ください。

### ◆花かごの1日◆

- 10:00 ご挨拶、出席者の確認
- 10:10 健康チェック、おしゃべり
- 11:00 健康体操、頭の体操
- 11:40 休憩
- 12:00 口腔体操、ランチ
- 13:00 地域情報、おしゃべり
- 13:15 ご挨拶



ご連絡先:

**080-7170-6699**

営業時間: 10:00~13:30

営業日: 火曜日、金曜日

実施地域: 横浜市栄区内

※ お食事代は500円です。

# 第4回 花かご「手作りフェスタ」

【日にち】令和3年10月24日（日）

【時間】10：00～14：00

- 素敵なハンドメイド作品がたくさんあります。
- お越しの際は感染症対策にご協力よろしくをお願いします。
- 人数により入場制限をさせて頂く場合がございます。
- コロナウィルス感染症の感染拡大の状況に応じて予定が変更になる場合がございます。



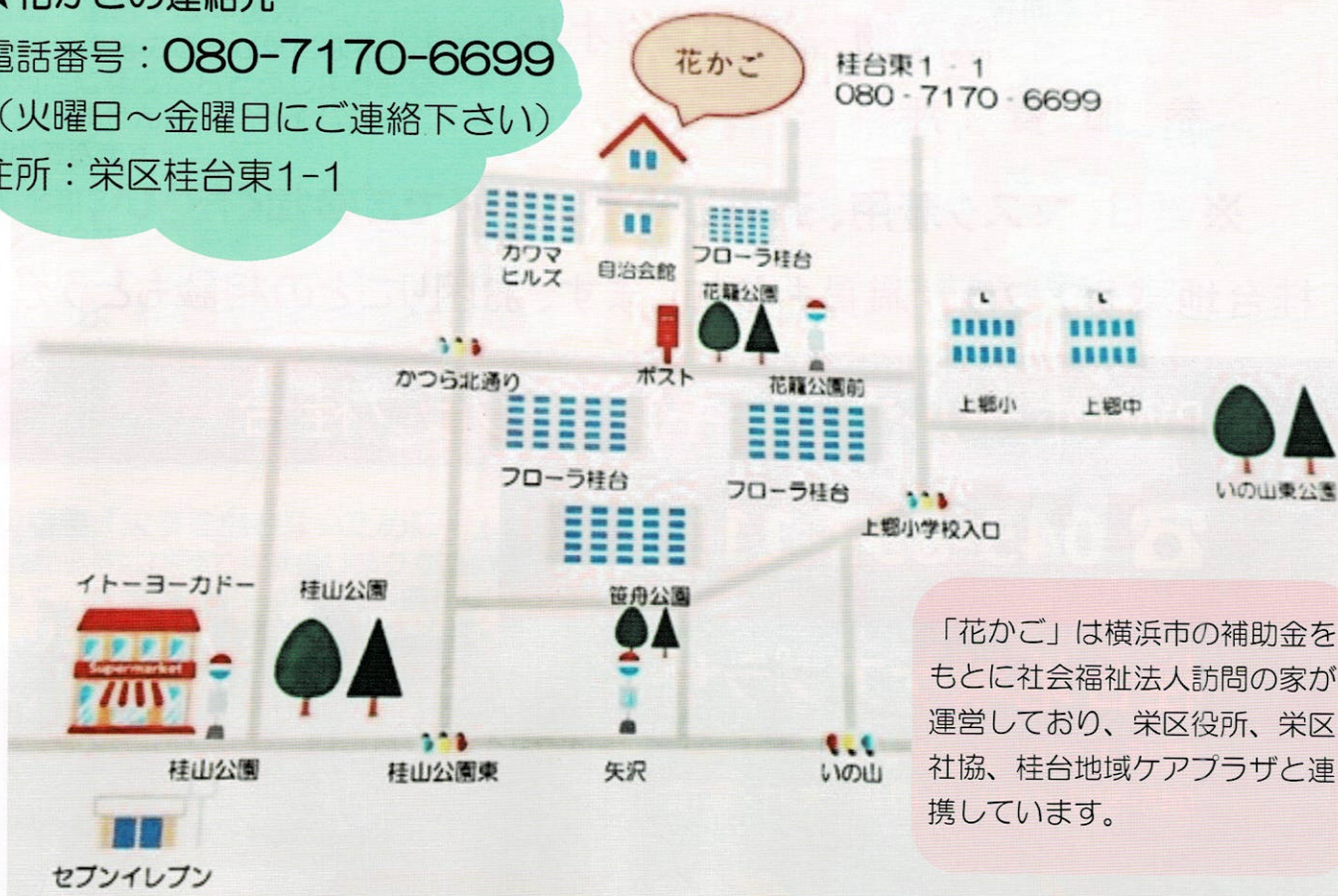
ミニバザーもあります！

## ★花かごの連絡先

電話番号：080-7170-6699

（火曜日～金曜日にご連絡下さい）

住所：栄区桂台東1-1




「花かご」は横浜市の補助金をもとに社会福祉法人訪問の家が運営しており、栄区役所、栄区社協、桂台地域ケアプラザと連携しています。

令和3年度

雨天中止

# ポールウォーキング

青空の下でポールウォーキングをした後  
皆さんでホットひと息、談笑しましょう。

青空休憩所は公園のベンチです。

※密をさけ、感染対策を考慮した上で実施します。



外へ出よう！自分のペースで歩いて、青空の下で楽しいひと息を。

日 時： 10月15日(金) 11月19日(金)  
12月17日(金) 各 9:30~11:30

集合場所：桂山公園 藤棚の下

持ち物：ポール(お持ちでない方は貸出致します。ご連絡ください。)  
飲み物、汗拭きタオル

参加費：無料

※当日、マスク着用、運動しやすい恰好でご参加ください。

桂台地域ケアプラザ職員も参加します、お困りごとの相談もどうぞ！

PW(ポールウォーキング)クラブ桂台

☎ 045-897-1111

桂台地域ケアプラザ

横浜市栄区桂台中4-5  
045-897-1111 担当：末村・高橋

