

桂台ケアプラザだより

2024年
8月号

発行日 / 令和6年8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)

今は夏真っ盛りですが、少し暑さが落ち着く9月に向けて、様々な企画を立てています。皆さんは「よこはまシニアボランティアポイント」をご存じですか？施設等でボランティアを実施してポイントをため、換金や寄付ができる制度です。ボランティアというと大変なイメージがあるかもしれませんが、自分も楽しんでできることが一番です。これからの健康づくりのためにも、チャレンジしてみましょう！

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。

備えてあんしん終活講座～今から出来る老後の備え～十個別相談会

老後のお金の管理や夫婦の安心、もめない相続、介護のお金の話など、元気なうちに考えておきませんか。今年4月から義務化された相続登記についても説明します。午後には無料相談会も実施します。

日時：令和6年9月14日（土） 講義 10時半～12時

無料個別相談会 ①12時20分～13時20分 ②13時30分～14時30分

※原則、相談会の開始時間はお選びいただけません。

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：司法書士法人市川事務所

定員：講座40名 個別相談10組（定員次第〆切）

れいんぼうの会 みんなで遊ぼう！紙ひこうき大会+おやつタイムにフルーツポンチ

れいんぼうの会とは、障害の有無にかかわらず、こどももおとなもみんなで楽しみながら交流し、地域でのつながりを広げていく集まりです。おやつはフルーツポンチを一緒に作ります。

日時：令和6年9月21日（土） 13時半～15時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：小学生以上のこども30名（定員次第〆切）

参加費：100円

持ち物：うわばき

申込み：後見的支援室とんぼ ☎045-390-0201



音楽療法ってなあに？

音楽は人の心を明るくします。認知症予防にも役立つ音楽療法を体験してみましょう。

日時：令和6年9月27日（金） 10時～11時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：30名（定員次第〆切）

講師：(株)キートン 高橋亮太郎氏



ママのためのヨガ

～自分のための癒しの時間～

ママ同士でヨガをしながら、ほっと一息つける時間を過ごしませんか。託児もあります。

日時：令和6年9月29日（日） 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：乳幼児を育てているママ

定員：10名程度（託児は5名まで ※要予約、無料）

持ち物：バスタオル、飲み物、汗拭きタオル

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

シニアボランティアポイントを利用して、ボランティアをはじめてみませんか。まずは気軽にご参加下さい。詳細は中面にも記載しています。

日時：令和6年9月30日（月） 13時半～16時（受付13時～）

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

持ち物：横浜市の介護保険被保険者証（65歳になった時に送られてくる水色の保険証）

筆記用具、A4の資料が入るサイズのバッグ、飲み物、マスク

★サポートセンター径のパン販売が週2回から再開しています！

桂台地域ケアプラザの建物に入ったすぐのところにサポートセンター径のパン屋さんがあります。径のメンバーさん手作りの自慢のパンです。種類は曜日や季節によって異なりますので、ぜひお越しください。

販売時間：毎週火曜日・金曜日（祝日除く）12：00～15：00



★涼み処をご利用ください！

桂台地域ケアプラザの入り口に麦茶をご用意しています。ケアプラザご利用の前後やお散歩や買い物の途中にぜひお寄りください。

この夏はかなり厳しくなると予想されています。熱中症予防のために、「クールシェアスポット」として桂台地域ケアプラザをご利用ください。

実施期間：日曜日を除く9時～17時
（令和6年6月中旬～9月30日まで）



ご自由に麦茶をどうぞ！（無料）
熱中症対策のパンフレット等も
置いてあります。



写真にあるコミュニティーコーナーと
径のパン屋さんのところまでは
そのまま土足で入ることができます！

★未使用の布・古布（バスタオル、タオルケット、シーツ等）を集めています！



皆さんに頂いた布は、ボランティアさんが福祉施設で活用しやすいように作り変えて下さり、寄付されます。
（例：入浴時の椅子敷、足敷）
ご協力頂ける方は、窓口にお持ちください。



ボランティア活動をはじめませんか？

介護予防、フレイル予防のためには、社会参加が重要といわれています。社会参加とは、ボランティアや自治会町内会、地域行事、趣味やおけいこなども含まれます。ボランティアは地域貢献のひとつでもあります。皆さん自身の健康づくりの一助にもつながります。



ボランティア活動行ってポイントをためよう！

よこはまシニアボランティアポイント登録研修会

どのようなボランティアがあるのか、自分にできることがあるのかわからなくても大丈夫！シニアボランティアポイントをきっかけにボランティアを始める方も多くいらっしゃいます。まずは研修会にお越しください。得意を生かせる、自分に合ったボランティアが見つかるかも！皆さんのちょっとしたお手伝いを待ち望んでいる方がいらっしゃいます。ぜひご参加ください。

日時：令和6年9月30日（月）
13：30～16：00（受付13：00～）

場所：桂台地域ケアプラザ

対象者：満65歳以上（横浜市の介護保険被保険者証をお持ちの方）

持ち物：横浜市の介護保険被保険者証（65歳になった時に送られてくる水色の保険証）
筆記用具、A4の資料が入るサイズのバッグ、飲み物、マスク

申込み：電話または窓口まで ☎045-897-1111

※介護保険被保険者証が無いと登録ができません。紛失された場合は、
栄区役所 保険年金課（045-894-8425）にお問合せください。



横浜市では、元気な高齢者が介護施設等でボランティア活動を行うことにより、本人の健康増進や介護予防につなげることや、社会参加、地域貢献を通じた生きがいづくりを促進することを目的に、よこはまシニアボランティアポイント事業を実施しています。

研修会を受講し、登録するとポイントカードをもらうことができます。対象施設や事業でボランティアをすると、ポイントが貯まり、換金または寄付することができます。

桂台地域ケアプラザ

令和6年8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
★スペシャルデイ★ 8/1 消費者・インターネットトラブル講座 (横浜銀行) 8/22 女性コーラス (ザ・ラベンダーズ) 8/26 リコーダー、篠笛、オカリナ演奏 (MS070)  どなたでも参加OK! 受付にお声掛けください。				1 夏季ぽこ ぶらっとオアシス 14:00~ スペシャルデイ 14:00~	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 夏季ぽこ	7 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	8 夏季ぽこ ポッチャの日 13:30~	9	10 医療相談 14:00~
11 休館日	12	13	14 スリーAスマイルの会 10:00~	15 木曜サロン 15:00~	16	17
18	19 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	20	21 桂台スローショッピング 	22 夏季ぽこ ポッチャの日 13:30~ スペシャルデイ (ザ・ラベンダーズ) 14:00~	23	24 医療相談 14:00~
25	26 スマホ講座 14:00~ スペシャルデイ (MS070) 13:30~	27	28 スリーAスマイルの会 10:00~	29	30 介護保険講座 + 健康測定会 14:00~	31

桂台スローショッピング…もの忘れや筋力低下などで外出が不安になってきた方がボランティアと一緒にゆっくり買い物を楽しめる取り組みです。利用者、ボランティア募集中!
 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。どなたでも乗ることができます。



◀桂台スローショッピングの詳細や「ばすっぴー」の時刻表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。

おもちゃ文庫「ぽこ」…未就学児の親子で遊べる居場所です。7/22~8/26は閉庫していますが、一部日程で、水遊びができる「夏季ぽこ」を10時~12時で実施しています。

※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。