

桂台ケアプラザだより

2025年
8月号

発行日 / 令和7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。2・3面はボランティア特集になっております。スマホボランティア、庭木の剪定ボランティアである「さかえ・グリーン協力隊」、認知症の本人と家族の居場所である「桂台カフェ」、介護予防の取り組みを実施している「花かご」など、仲間を募集している取り組みはたくさんあります。ご自身の体力や時間に合わせて活動できますので、気になる方はぜひケアプラザにご相談ください。

最新情報や様々な取り組みのご紹介はInstagramでも行っています。⇒



KATURADAICP

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。

桂台カフェ研修会～寝たきりではない方への排泄介助～

認知症の本人と家族の居場所「桂台カフェ」で、家族の会の中で出てきた悩みをもとに研修会を企画しました。ベテランのヘルパーさんに実践的な知識を学びます。どなたでも参加できます。特に認知症の家族を介護している方、ぜひお申し込みください。

日時: 令和6年9月7日(日) 13時半～15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

講師: 濱野 沙知氏(訪問介護 花 管理者)

参加費: 100円(お茶代込み)

定員: 15名(認知症の本人も参加を希望される場合は、事前にご相談ください)

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7年9月18日(木) 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、スリッパ

栄区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト)主催

フレイル予防! 元気印の食生活～朝食をしっかりと食べて1日元気にスタート～

食事作りがおっくうになることはありませんか? 1日の活力を得るためにも朝食は重要です。電子レンジ調理、カット野菜や冷凍食品などを活用した簡単レシピのご紹介とおいしい試食もあります!

日時: 令和7年9月30日(火) 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(定員次第※切)

協力: 栄区役所福祉保健課健康づくり係・桂台地域ケアプラザ



施設見学会～ライフコートさかえ、リハビリポート横浜～

特別養護老人ホームと老人保健施設の見学、担当相談員さんからの説明を聞くことができます。施設までの無料送迎付きです。施設入所を検討している方、今後のために興味がある方、ご参加ください。

日時: 令和7年10月9日(木) 10時～12時

集合場所: 桂台地域ケアプラザ 1階 地域ケアルーム

定員: 10名(先着順、定員次第※切)

参加費: 無料

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。



ボランティア活動を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7年9月18日（木）

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、スリッパ

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。

～セカンドライフに仲間づくりと 「スマホボランティア」にチャレンジ!～

第4期LifeAcademy@sakae受講者募集中

今やスマートフォンは生活に欠かせないツールになっており、活用が難しい方への支援がより求められています。あなたのセカンドライフに“地域活動”や“互助”をプラスしてみませんか。はじまりの基調講演（澤岡詩野氏、東海大学健康学部 准教授）や防災関連、スマホカメラ、SNSの活用や情報収集、空想旅行をスマホで行う操作実践演習など、楽しく盛りだくさんの内容です！ボランティアまで自信がない方も、まずは参加してみませんか。



日にち：①9/24（水）②10/7（火）③10/21（火）
④10/28（火）⑤11/11（火）

時間：いずれも10時～14時半（昼食あり）

場所：①栄区社会福祉協議会 ②SAKAESTA
③笠間地域ケアプラザ ④小菅ヶ谷地域ケアプラザ
⑤小菅ヶ谷地域ケアプラザ

受講料：4,000円（昼食代込み）

定員：20名（応募多数の場合は抽選）

※こちらは、令和7年度栄区役所協働事業です。

（横浜市栄区社会福祉協議会・栄区役所・栄区7館地域ケアプラザ）

お問合せ：栄区社会福祉協議会 ☎045-894-8521

申込みや

詳細はこちら⇒



スマホを普段使っていれば、得意じゃなくても大丈夫！

SAKAEスマホサポーター(スマホ若者ボランティア) 募集中!

シニア向けスマホ相談会で基本的なスマホの操作方法を教える若者ボランティアを募集します！まずは桂台地域ケアプラザのスマホ相談会にボランティアとして参加してみませんか？6月に実施した講座では、11名のボランティアさんと参加者の皆さんで、世代間交流もでき、盛り上がりしました。

日時：2025年8月25日（月）14：00～15：30（集合13：30）

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象：高校生、専門学校生、大学生等（15歳～30歳前後）

※謝礼として、活動1回あたり、1,000円の謝金を支払います。（後日、口座振り込み）

また、活動で使えるタッチーくん（栄区いたち川マスコット）のタッチペンを差し上げます。

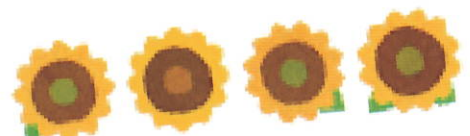


内容や詳細を知りたいなど、何かあれば、お気軽にご連絡ください。
桂台地域ケアプラザ（担当：矢澤）
☎045-897-1111

★詳細・申し込み
二次元コードから⇒
（栄区役所のホームページ）



※こちらは、栄区役所高齢・障害支援課との連携事業です。
他の日程や会場での開催もあります。気軽にお申し込みください！



桂台地域ケアプラザ

令和7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
熱中症にご注意！夏は様々な活動がお休みになっていますが、桂台地域ケアプラザはクールシェアスポットになっています。お買い物の行き帰りでの休憩やデイサービスのスペシャルデイなど、安心して涼める場所として、ご活用ください。 					1	2
3	4 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	5 夏季 ぽこ スペシャルデイ (紙芝居一座さかえ) 14:00~	6 夏季 ぽこ 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	7 ヨガ体験会 10:00~ 木曜サロン 15:00~	8	9 医療相談 14:00~
10 休館日	11	12	13 スリーA スマイルの会 10:00~	14 ゴールデン・ボッチャ 13:30~	15	16 あおぞら会 14:00~
17	18 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	19	20 夏季 ぽこ 桂台スロー ショッピング 懇談会	21	22	23 医療相談 14:00~
24	25	26 夏季 ぽこ	27 スリーA スマイルの会 10:00~	28 スペシャルデイ (おかりな・どるちえ) 14:00~ ゴールデン・ボッチャ 13:30~	29	30 親子で音遊び 10:30~
31 キッチン ダンディーズ						

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。



⇐「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。7/19~8/26は閉庫していますが、一部日程で、「夏季ぽこ」として10時~12時でひらいています。

医療相談…協力医の進藤医院の鹿野先生に健康面でのちょっとした相談をすることができます。事前に予約が必要です。

※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。