

桂台ケアプラザだより

2025年
1月号

発行日 / 令和7年1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)

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく
お願いいたします。桂台地域ケアプラザは昨年の10月から
外壁塗装を行っています。ご利用の皆さまには、音などでご
迷惑をおかけしております。2月頃には、きれいになったケ
アプラザをご覧頂けるかと思えます。

さて、2025年は巳年ですね。脱皮をする蛇のイメージか
ら「復活と再生」を意味しているそうです。植物に種子がで
きはじめる時期、次の生命が誕生する時期など、新しいこと
が始まる年になると言われています。また、「巳」を「実」
にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。中面では地
域活動に取り組みされている方々をご紹介させて頂いていま
す。皆さんも、新しいことを何かはじめてみませんか。さか
え・グリーン協力隊というボランティアグループでは、新メ
ンバーを募集しています。それ以外にも、ケアプラザでは
様々なサークルが活動されていますので、何かをはじめるに
はケアプラザへの相談も効果的です！ご興味のある方は、ぜ
ひ生活支援コーディネーターや地域交流コーディネーターに
ご相談ください。



作業中の桂台地域ケアプラザの外観

イベントのおしらせ

※来館時はスリッパのご持参にご協力ください。
※駐車場のご用意はございませんので、徒歩または公共交通機関
でお越しください。

桂台健康講座「高齢者に多い腰の病気」

11月にもフレイル予防のテーマでお話下さった横浜栄共済病院の常田先生にお越しいただき、今回は「高齢者に多い腰の病気」をテーマにお話頂きます。ぜひご参加ください。

日時: 令和7年2月10日(月) 15時~16時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: 常田 剛医師(横浜栄共済病院 リハビリテーション科、整形外科)

定員: 40名程度(定員次第×切)

申込: 桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111



栄区地域子育て支援拠点にこりんく共催「親子で音楽あそび！」

音楽にあわせて、体を動かして一緒にあそびましょう。パパもママも大歓迎です！

日時: 令和7年2月8日(土) 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

定員: 0歳から未就学児の親子10組(定員次第×切)

申込: 1/24~ 子育て支援拠点にこりんく ☎045-898-1615



地域の福祉保健活動にご尽力ありがとうございます



横浜市や栄区では、地域で福祉保健活動などに携わっているボランティア等の皆さまの功績を讃える大会を毎年、開催しています。桂台地域ケアプラザでもご活躍くださっている方も表彰されています。ありがとうございましたので、一部の方をご紹介します。

第36回栄区社会福祉大会



竹谷 康生さま
本郷中央地区社会福祉協議会の会長や本郷中央地区支えあい連絡会の会長をつとめるなど、地域の福祉保健活動の運営と発展に寄与されました。

塚本 忠志さま
上郷西地区社会福祉協議会の役員や会長として、新たな福祉活動を実践するなど、地域の福祉保健活動の運営と発展に寄与されました。

みんなの居場所「カフェ・かみの」
住み慣れたまちに住み続けられるように地域の居場所、交流の場所として活動されています。

第44回横浜市社会福祉大会



さかえ・グリーン協力隊
桂台周辺エリアで活動する庭の困りごとを解決するグループです。高齢化が進み、ご自身での管理が難しくなってきた皆さんから大変感謝されています。
桂台保育園や朋、桂台地域ケアプラザの庭木の剪定活動などもして下さっており、園児からの素敵なありがとうございましたカードも届きました。

新規メンバー募集中!

もしも手帳と救急あんしんカード配付中!



「もしも手帳」は、簡単な3つの質問に答えることで、もしものときにどのような医療やケアを望むのかを前もって話し合い、あなたの思いを伝えるための手帳です。

もしものときの医療やケアについて、元気なうちから考えるきっかけとなることを目的としています。あなたの考えを家族等の信頼のおける人と話す際の手助けにもなります。

「救急あんしんカード」は、急な病気やケガをした時、救急隊員に提示できるカードです。適切な医療機関への搬送や迅速な応急処置に役立ちます。

緊急連絡先やかかりつけ医、日頃から関わっている訪問看護など記載することができます。急な病気やケガに備え、日頃から考えておくことが安心につながりますので、もしも手帳とセットでご活用ください。



持ち運びしやすい、お薬手帳ほどのサイズ(9.5cm×13cm)です。もしも手帳と救急あんしんカードと一緒に、お薬手帳や診察券が入るカバーとセットでお配りしています! 桂台地域ケアプラザでも配布していますので、窓口にお声掛けください。



さかえグリーン協力隊とは、庭木の剪定・除草・芝生管理など庭の困りごとを解決する有償ボランティアグループです。高齢化が進み、今までご自身で出来ていた庭木の管理ができなくなってお困りの方が増えていることから設立されました。高齢世帯やお一人暮らしなど、お困りの方のところに集まりに伺い、平日の朝2時間、数人で作業を行います。

新しいボランティアの仲間も募集しています。活動にご興味のある方は、桂台地域ケアプラザにご連絡ください。

☎045-897-1111



桂台地域ケアプラザ

開館時間

■:9:00~18:00

■:9:00~17:00

■:9:00~21:00

令和7年1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
★デイサービス スペシャルデイ★ 1/6(月)MSO70/リコーダー、篠笛、オカリナ 1/20(月)コールウェルカム/コーラス、ピアノ 1/28(火)キートン高橋/音楽療法			1 休館日 	2 休館日	3 休館日	4
5	6 おもちゃ文庫 「ぼこ」 ※お休み ひまわり 13:00~ スペシャルデイ 13:30~	7 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	8 スリーA スマイルの会 10:00~ コミュニティバス 「ばすっぴー」	9 ボッチャの日 13:30~ 木曜サロン 15:00~	10	11 医療相談
12 休館日	13	14 桂台げんき食堂 15:00~18:30	15 NFの会 11:00~ 桂台スロー ショッピング 懇談会 14:00~	16	17 PWクラブ桂台 9:30~ 桂台カフェ 研修会 13:30~	18
19	20 ひまわり 13:00~ スペシャルデイ 14:00~	21	22 スリーA スマイルの会 10:00~	23 ボッチャの日 13:30~	24	25 医療相談
26	27	28 スペシャルデイ 14:00~	29 桂台スロー ショッピング	30 栄養講座 「しっかり食べて 健康な体を作ろう」 14:00~	31	

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）と桂台周辺エリアを周回するコミュニティバスです。ライフコートさかえの協力を受けています。どなたでも乗ることができます。時刻表など詳細は左記コードの「ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビ」からご確認ください。



検索ナビをひらいたら、「ばすっぴー」でキーワード検索！

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
12/26～1/6は閉庫しています。

木曜サロン…平均年齢50代のみなでおしゃべりをする集まりです。

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組限定（事前予約制）

※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。