

桂台ケアプラザだより

2025年
5月号

発行日 / 令和7年5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)

桂台地区オープンガーデンが5/10、11に開催されます。湘南桂台みどりの会さんにより、桂台ケアプラザのお庭もおすすめに入れて頂いています。栄区以外にも横浜市はガーデンネックレス横浜という取り組みを実施しているので、バスや電車を使って花めぐりもおすすめです！

そして、湘南桂台みどりの会さんが6月にお花の写真展を実施する予定です。桂台エリアのお花の写真を募集しています。写真が好きな方、お花が好きな方など、ご興味のある方は桂台地域ケアプラザの受付にお声掛けください。（担当：地域活動交流部門）

イベントのおしらせ

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。

キッチンダンディーズ 男性のための料理教室

講師と一緒に料理にチャレンジしませんか？季節感のあるメニューを取り入れて、ごはんと主菜が作れるようになります。初心者大歓迎！

日時：令和7年5月25日（日） 9時半～13時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール・調理室

定員：10名程度（定員次第〆切）

参加費：1000円

持ち物：エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具

いきいきスマホ講座

おでかけに使える基礎知識

外出時に便利なスマホの機能を学びます！

日時：令和7年6月7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（定員次第〆切）

参加費：小野 薫氏（有限会社コンサポート）

※申込み時にスマートフォンのOSやよく使う機能をお伺いします。わからない方も大丈夫です！

※学生ボランティアも募集中！詳細は中面へ

健康はお口から「むせ」は誤嚥のサイン！口腔ケア+リハビリ体操 & 健康測定会

言語聴覚士と歯科衛生士の先生と一緒にオーラルフレイル予防をしましょう！講座終了後（15時～16時頃）には保健活動推進員さんのご協力により、血管年齢、体組成、握力、口腔機能測定を実施予定です。（内容は変更になる場合がございます）

日時：令和7年6月4日（水） 14時～15時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員：30名程度（定員次第〆切）

講師：佐藤美苗氏、佐々木節子氏（リハビリポート横浜）

一緒にフレイル予防！ポールウォーキング体験講座

ポールを使った正しい姿勢、歩き方を一緒に学びましょう。両手があく身軽な格好でお越しく下さい。

日時：令和7年6月6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：20名程度（定員次第〆切）

講師：橘 文恵氏

参加費：200円（保険代込み）

持ち物：参加費、飲み物、上履き、汗拭きタオル、ポール（事前予約で貸出可）

サポートセンター 径 ゆいグループ作品展

～作者と交流しよう～

どなたでもご覧いただけます。個性あふれる渾身の作品をぜひ見に来てくださいね！

日時：令和7年6月19日（木）10時半～14時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

※申し込み不要です。

栄養講座「夏場の水分摂取と栄養について」

酷暑に負けない水分や栄養摂取について、今一度学んでみませんか？試飲もあります。

日時：令和7年6月19日（木）14時～15時

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：長澤 美樹氏（（株）大塚製薬工場）

定員：30名程度

キッチンダンディーズ 参加者募集!

年に4回程度、活動している「キッチンダンディーズ」さんが新規メンバー募集をかねて、男性のための料理教室を開催します!どんなものを作るかもメンバーで決めており、楽しく活動されています。

普段は料理をしないけど、チャレンジしたい方も、レパートリーを増やしたい方、仲間づくりがしたい方も、ぜひ気軽にご参加ください。



★申込み先

桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111



日にち：令和7年5月25日(日)

時間：9:30～13:30

場所：桂台地域ケアプラザ
2階 調理室

参加費：1000円

持ち物：エプロン、三角巾
マスク、布巾

今回のこんだて

- ・鯛めし
- ・鯛のお吸い物
- ・タケノコ料理
- ・デザート

次回以降予定 8/31(日)、11/30(日) 令和8年2/22(日)
メニューはその都度季節を取り入れて相談しながら決めます

幅広い年代の方が
活躍中!

花かご ゆいまーる ボランティア募集!

「花かご ゆいまーる」とは、毎週火曜日に高齢者の方が集まるサロンです。皆さんでお食事をしたり、体操や脳トレ、おしゃべりをしたり、楽しい時間を過ごしています。その活動を一緒に楽しみながら手伝ってくださる仲間を募集中です。

活動日時：火曜日(月1～4回) 10時～14時30分(活動後の片付け含む)

活動内容：調理、お茶出し、体操など(できることでOK)

活動場所：花かご(桂台東1-1)

問合せ先：☎080-7019-5633(花かご 木戸 火曜日10時～15時)

☎045-897-1111(桂台地域ケアプラザ 矢澤)



★横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業(サービスB)の補助金を受けており、桂台地域ケアプラザとも連携しているので、安心して活動できます。横浜市のシニアボランティアポイント対象事業です。



花かごの地図



SAKAEスマホサポーター(スマホ学生ボランティア)募集中!

シニア向けスマホ教室や相談会で基本的なスマホの操作方法を教える学生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教室にボランティアとして参加してみませんか? 講師の先生もいるので、安心して参加できます。

日時: 2025年6月7日(土) 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くん(栄区いち川マスコット)のタッチペンを差し上げます。



★活動イメージ★

13:30 集合(自己紹介、打ち合わせ、会場準備)

13:45 受付補助、参加者の高齢者と交流

14:00 講座開始(操作のサポートや質問対応)

15:30 講座終了、片付け



★申込み・お問い合わせ先

桂台地域ケアプラザ(担当: 矢澤)

☎045-897-1111

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。気軽にお申し込みください!

協力: 栄区内地域ケアプラザ、栄区社会福祉協議会、一般社団法人 パソコープ

桂

R7年2月~



R7年4月~

台



テ

R7年4月~



イ



デイサービスに新しいスタッフが仲間入りしました!
チームワーク良くがんばってまいりますので、よろしくお願いします!

桂台地域ケアプラザ

令和7年5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
桂台デイサービス スペシャルデイ♪ ご興味のある方はどなたでもご観覧頂くことができます。 申し込み不要です。ご来所時に受付でお声掛けください。 5/7(水) 14:00~ トリル(リコーダー) 5/14(水) 14:00~ たっちーず(おどり、トランペット) 5/26(月) 14:00~ イオフラ(フラダンス)				1 ぷらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	2	3
4 桂台カフェ 13:30~	5	6	7 五月会(昭和歌謡 としやべり) 10:00~ スペシャルデイ 14:00~ コミュニティバス 「ばすっぴー」	8 桂台健康講座 15:00~	9 ふくろうカフェ (シニアの語り場) 14:00~	10 医療相談
11 休館日	12 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	13 桂台げんき食堂 15:00~18:30 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	14 スリーA スマイルの会 10:00~ スペシャルデイ 14:00~	15 ゴールデン・ ボッチャ 13:30~	16 PWクラブ桂台 9:30~	17
18	19 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	20	21 NFの会 11:00~ 桂台スロー ショッピング	22 ゴールデン・ ボッチャ 13:30~ ヨガ ラートリー (ナイトヨガ) 19:00~	23	24 医療相談
25 男性のための 料理教室 10:00~	26 スペシャルデイ 14:00~	27	28 スリーA スマイルの会 10:00~	29	30	31 桂台de アロマな時間 14:00~

医療相談…進藤医院の鹿野先生に健康相談ができます。どなたでもどうぞ。※要予約

おもちゃ文庫「ぽこ」…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
 水曜日は桂台保育園の先生、月・火・木・金は支援ボランティアさんが
 いらっしゃいます。(不在のこともありますので、ご了承ください。)

※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。