

桂台ケアプラザだより

2024年
5月号

発行日 / 令和6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5/11、12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。ケアプラザにもパンフレットがありますので、ぜひ花めぐりしてみてくださいね。

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。

こども支援農園主催 特製カレー食事会

農園で収穫した玉ねぎ・ジャガイモを使用したカレーです。申込無しで参加できます。

日時: 令和6年6月1日(土) 11時~13時

※雨天の場合は6月2日に延期

場所: 桂台地域ケアプラザ 1階 食堂

費用: 大人200円、子ども100円

アロマな時間

お好きな香りを入れ、手でこねて石鹸と一緒に作りませんか？

日時: 令和6年6月8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

講師: 山村陽子氏

定員: 10名程度 参加費: 500円

~もしも家族が認知症になったら…これって認知症？

桂台健康講座「認知症症状の特徴と対応」

日時: 令和6年6月5日(水) 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: 岩永明峰氏(栄聖仁会病院 院長)

定員: 30名程度

口腔機能講座「誤嚥を防いで、

いつまでも美味しく食事をしよう」

日時: 令和6年6月14日(金) 14時半~16時

場所: 桂台地域ケアプラザ2階多目的ホール

講師: 黒坂 麻子氏(とまと訪問看護リハビリステーション戸塚平戸 言語聴覚士)

定員: 30名程度

ポールウォーキングクラブ桂台主催 一緒に歩こう！ポールウォーキング講座

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ださい。

日時: 令和6年6月21日(金) 14時~16時

定員: 20名程度(定員次第で切)

参加費: 200円(保険代込み)

場所: 桂台地域ケアプラザ2階 多目的ホール

講師: 橋 文恵氏

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)

本郷中央地区支えあい連絡会 地域防災部会主催 防災フォーラム~今こそ見直そう！

元旦に起こった能登半島地震は、ライフラインをずたずたに切り裂き、復旧・復興を困難にさせました。現地での支援活動に従事された方の体験を聞いてみましょう。

日時: 令和6年6月22日(土) 18時半~20時半(18:10開場)

場所: 栄区民文化センター リリス ホール

定員: 300名

申込: 右の二次元コードからネット申込み⇒



Instagram (インスタグラム) はじめました！

以前から、桂台ケアプラザのカレンダーや講座の情報はケアプラザに来所しないと見られないのかとご相談を頂いておりました。これからはInstagramでも、桂台ケアプラザの最新情報を発信していきます。

Instagramって何？使い方がわからない！という方も多いかと思えますので、Instagramをテーマにスマホ講座を企画予定です！

フォローしてね！



KATURADAICP

2024年度 桂台地域ケアプラザでご相談できること一覧

R6年4月から進藤医院の鹿野先生が担当して下さっています！

①介護予防や介護の相談をしたい ⇒ 地域包括支援センター

皆さまが住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護をはじめとして、日々の暮らしで感じる困りごとの相談をお受けします。要介護認定の代行申請も行っています。

ご自身の介護や今後の金銭管理について、親や配偶者の介護、退院後の生活、近所のお年寄りが心配、認知症のことが知りたいなど、様々なご相談をお受けしておりますので、気軽にご相談ください。

★地域包括支援センターの相談担当エリアは桂台東・西・南・北・中、公田町の一部（740・774-5・779・781・835・836・839・840・848）です。

※予約は不要ですが、職員が対応等で不在のことがございますので、事前にお電話を頂けるとスムーズです。ご協力お願いいたします。

⑤医師に健康相談をしたい ⇒ 医療相談

横浜市地域ケアプラザ協力医等相談事業というものがあり、そのひとつとして、月に2回ケアプラザにお越しいただき、地域の皆様のご相談にのってくださる「医療相談」があります。ご自身の病気については、もちろん主治医からじっくり説明を受けることが一番ですが、健康面でちょっとアドバイスが欲しい、血液検査の見方が知りたいなど、なかなかお医者さんに診察では聞きづらいことを相談することができます。お一人20～30分程度じっくりお話を聞いて下さる貴重な機会です。

日時：毎月第2・4土曜日 14：00～15：00 ※変更になる場合がございます。
場所：桂台地域ケアプラザ 相談室 ※事前予約が必要です。
費用：無料

②地域のサークルなどに参加したい ⇒ 地域活動交流コーディネーター

③ボランティアに興味がある ⇒ 生活支援コーディネーター

桂台地域ケアプラザでは、様々なサークル活動が行われています。また、それ以外にも皆さんの活動を支援させて頂いたり、情報を集めたりしています。

ボランティアに興味がある方がいらっしゃいましたら、ぜひご相談ください。興味のあることをお伺いしながら、楽しくできるボランティアをご紹介します！

どのような活動があるのか知りたい方は、「ヨコハマ地域活動サービス検索ナビ」もおすすめ！ ⇒ 自宅近くの活動を検索できます。



⑥介護経験者に話を聞いたり、悩みを相談したい

★NFの会、桂台カフェ

認知症家族の会や認知症の方と家族の集いを実施しています。
奇数月第3水曜日11：00～14：00頃 家族のみ
毎月第1日曜日13：30～15：30 認知症の本人と家族一緒に（家族のみでもOK）
※初めてご参加の方は事前にご相談下さい。

★男性介護者のつどい

年に1回、実施しています。日時が決まったら、桂台ケアプラザだよりでご案内させていただきます。

気軽におしゃべり♪
介護者同士で
情報交換できます。



④専門家にこころの事を相談したい

⇒ 栄区生活支援センターの出張相談 こころの相談会

心のモヤモヤ、悩みを専門家に相談してみませんか。誰かに聞いてもらうことで、気持ちの整理ができ、前に進めることもあります。まずはお気軽にどうぞ。

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

日時：ご予約の際に希望の日時をお伺いして決めます。（担当：地域包括支援センター）

費用：無料

★ご連絡・予約申込先

電話番号：045-897-1111（代表）

：045-897-1112（相談）

住所：横浜市栄区桂台中4番5号

受付時間：月曜日～土曜日 9：00～18：00

日曜日、祝日 9：00～17：00

※開館時間は日によって異なります。桂台ケアプラザだよりのカレンダーや

Instagramなどでご確認ください。

※年末年始（12/29～1/3）、第2日曜日は休館になります。



KATURADAICP

桂台地域ケアプラザ

令和6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
			1 五月会(昭和歌謡とおしゃべり) 10:00~ コミュニティバス「ばすっぴー」	2 ぷらっとオアシス ベラ・ハーモニー 14:00~ 木曜サロン 15:00~	3	4
5 桂台カフェ 13:30~	6	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~	9 ボッチャの日 13:30~	10	11
12 休館日	13	14 スペシャルデイ MS060 (リコーダー・篠笛演奏) 13:30~14:30 桂台げんき食堂 15:00~18:30	15 NFの会 11:00~ 菊を育てる講習会 桂台スローショッピング	16	17 PWクラブ桂台 9:30~	18
19	20 ひまわり 13:00~	21	22 スリーA スマイルの会 10:00~	23 ボッチャの日 13:30~	24 スペシャルデイ 栄マジッククラブ (マジック) 14:20~15:00	25
26	27	28	29	30 桂台健康講座 15:00~ スペシャルデイ ハイビスカス (フラダンス)	31	

桂台地域ケアプラザ
アクセス方法 ⇒



NFの会…第1日曜日に認知症の方と家族の会(桂台カフェ)、奇数月第3水曜日に認知症家族の会を実施しています。家族同士で悩みを相談し合ったり、認知症の本人とボランティアと一緒にレクリエーションなど楽しいひと時を過ごします。家族だけでも参加できます。

五月会…お茶を飲みながら昭和歌謡とおしゃべりを楽しみます。どなたでも気軽に参加できます。

桂台げんき食堂…第2火曜日に実施しているこどもの居場所です。学習室は毎週実施しています。

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
木曜日は桂台保育園の先生、月・火・水・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。)

スペシャルデイ…ボランティアさんがデイサービスで特別プログラムを披露していただきます。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。

※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。