

桂台ケアプラザだより

2026年
6月号

発行日 / 令和8年6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)

初夏になり、様々なイベントが予定されています。ご興味のある方は、ぜひお申し込みください。

作者と交流してみよう♪ サポートセンター径 ゆい作品展

障害当事者である径のメンバーさんが作った作品を展示します。わくわくな芸術にたくさん触れて、一緒に楽しみませんか。お申込みは不要ですので、ぜひふらっとお立ち寄りください。

日時：令和8年6月18日(木) 10:30~14:00

ビー玉アートやスポンジアートの

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 ボランティアルーム

ワークショップも開催！

桂台栄養講座「暑さに負けない！夏こそしっかり栄養を！」

酷暑に負けない水分や栄養摂取について、いま一度学んでみませんか？

日時：令和8年7月16日(木) 14:00~15:00

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：濱本 暁子氏(クロスハート認定栄養ケアステーション)

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111



花かご手芸倶楽部「和布でアームカバーづくり」

日時：令和8年7月17日(金) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00

場所：花かご(桂台東1-1)

持ち物：針、はさみ、手縫い糸 参加費：500円

定員：各回5名ずつ、合計10名(定員次第、×切)

申込み：桂台地域ケアプラザ ☎045-897-1111



第34回世代間交流サロンぬくもり

地域福祉保健計画上郷西地区版の取り組みの一環で開催されているイベントです。楽しい催しやゲーム、販売など盛りだくさん！申込み等は不要です。どなたでもご参加ください。

日時：令和8年6月21日(日) 11:00~15:00

場所：桂台地域ケアプラザ

桂台げんき食堂 ～夏休みスペシャル号～ 参加者募集！

毎月第2火曜日に実施している桂台げんき食堂の夏休みスペシャルです。おいしいカレーと楽しい工作があります！初めての方も大歓迎ですので、ぜひ気軽にお申し込みください。

日時：令和8年7月28日(火) 工作 前半10:00~11:15 後半12:30~13:45
食事 11:30~12:30

会場：桂台地域ケアプラザ 2階

対象：小学生、中学生、保護者同伴なら幼児もOK

食事代：こども100円、保護者300円

持ち物：うわばき、飲み物

申込み方法：

メールで以下の内容を入力してください。右の二次元コードからどうぞ。

①参加者名 ②連絡先 ③工作の参加時間(前半or後半) ④食事の有無と食数

お問合せ：「桂台げんき食堂実行委員会」代表 白水 genkishokudo@gmail.com



桂台スローショッピング参加者・ボランティア募集！

毎月1回、水曜日の午後実施している「桂台スローショッピング」をご存知でしょうか？物忘れや足腰が弱ってきて、買い物に不安を感じる方が、お付き添いのボランティアさんと一緒にコミュニティバス「ばすっぴー」に乗ったりして、イトーヨーカドー桂台店にお買い物に行く取り組みです。参加者の方からは「いつも誰かに頼むばかりだけど、一緒におしゃべりしながら、お買い物をするのは楽しい」とお声を頂いています。休憩スペースでのおしゃべりも楽しい時間です。



2026年3月からは、株式会社リベラックさまも買い物した荷物を運ぶボランティアとしてご協力くださっています。重いもの、かさばるものも安心して、購入できるようになりました。ご協力頂いている皆さま、いつもありがとうございます。

◇参加対象者◇…ご希望の方は、お気軽にご相談ください。（担当：矢澤）
ばすっぴーのバス停やイトーヨーカドー桂台店まで、お付き添いがあれば歩ける方。
お時間の前にお電話をしたり、ボランティアさんがご自宅まで迎えに行ってくださいるので、安心です。一部、桂台デイサービスからお出かける方もいます。

◇ボランティアさんをお願いしたいこと◇
ケアプラザや参加者の方のご自宅に迎えに行き、楽しくお買い物できるようにお付き添いをお願いしています。ご興味のある方や詳細については、ぜひご連絡ください。

涼み処が今年もはじまります！



6月15日から涼み処がはじまります。お散歩や買い物の途中にふらっと立ち寄って、冷たい麦茶を飲んだり、休憩したりすることができるクールシェアスポットです。
麦茶の置いてあるコミュニティスペース（玄関入ってすぐ、径のパン屋さん前）までは、土足のままお入り頂けますので、お気軽にどうぞ！ご利用は無料です。

◇涼み処の設置期間◇

2026年6月15日（月）～

9月30日（水）まで

日曜日・祝日を除く9時～17時



熱中症にご注意を！

「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）
(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html) を加工して作成

最高気温40℃以上になる日の名称が「酷暑日」に決まりましたね。酷暑になるような夏本番も注意が必要ですが、体が慣れていない初夏も要注意です！注意した方がよいことを下記にまとめました。詳しくは、桂台地域ケアプラザにリーフレットも配架しますので、ぜひご覧くださいね。

熱中症予防のために...

◇暑さを避ける！

- ①エアコン等で温度をこまめに調節
- ②遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ③外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ④天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- ⑤吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ⑥保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

◇こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給する

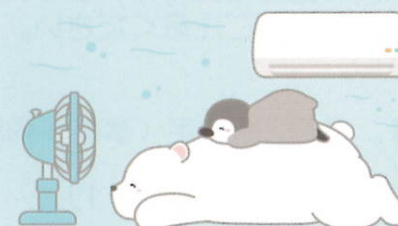
室内にいても、夜間でも、熱中症になります。エアコンを活用しましょう！



◇高齢者やこどもは特に注意！

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、注意が必要です。

こどもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。



最近の桂台デイサービス

どなたでも参加できる
スペシャルデイの企画も
しています！
見学もできますので、
お気軽にご相談ください。



松花堂弁当の日



みんなで五月人形飾り

桂台地域ケアプラザ

令和8年6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 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	2 スペシャルデイ 14:00~ 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	3 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	4 ぶらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	5 ポール ウォーキング 体験講座 10:00~ 口腔機能講座 +健康測定会 13:30~	6
7 桂台カフェ 13:30~	8	9 桂台げんき食堂 15:00~18:30	10 スリーA スマイルの会 10:00~	11 ゴールデン ボッチャ 13:30~	12 スペシャルデイ 14:00~	13 医療相談 14:00~
14 休館日	15 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	16	17 桂台スロー ショッピング	18 桂台健康講座 15:00~ ゆい作品展 10:30~14:00	19 PWクラブ 桂台(ポール ウォーキング) 9:30~	20 あおぞら会 14:00~
21 世代間 交流サロン ぬくもり 11:00~	22	23 スペシャルデイ 14:00~	24 スリーA スマイルの会 10:00~	25 ゴールデン ボッチャ 13:30~ ナイトヨガ 19:00~	26	27 スマホ企画 「ウォーキング ポイントアップに チャレンジ」 医療相談 14:00~
28	29	30	<p>桂台スペシャルデイ ※いずれも時間は14:00~ ※申し込み不要。来館時に受付にお声掛け下さい。 ※場所は1階デイルーム 6/2(火) キートン高橋(音楽療法) 6/12(金) フラハラウリノリノラウレア(フラダンス) 6/23(火) ブルーエコー(コーラス) 敬称略</p>			

コミュニティバス「ばすっぴー」…湘南桂台自治会が中心となって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。6/17は第5便が20分遅れになりますので、ご注意ください。時刻表などは左記から、ご覧ください。



検索ナビをひらいたら、「ばすっぴー」でキーワード検索!

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。