

令和5年
4月号

桂台地域ケアプラザ

発行日/令和5年4月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子

地域交流プログラム

お問い合わせ先

045-897-1111(代)

4月になり、新学期、新年度ということで、新しく何かを始めてみたいとお考えのかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。桂台ケアプラザでは様々な団体やボランティアさんが活動しています。その中でも今回はお仲間募集を2つ掲載しております。ご興味のある方は、一步踏み出してみてください。また、それ以外にも様々な活動がありますので、ぜひご相談ください。

イベントのおしらせ

桂台げんき食堂 お食事再開のお知らせ

こどもたちの楽しい居場所の食事が再開することになりました。お食事には事前申し込みが必要となりますので、ご注意ください。食数に余裕があれば、保護者の方もお食事ができます。

日時: 令和5年4月11日(火) 令和5年5月9日(火) ※毎月、第2火曜日の予定です。

15時~17時半 工作・学習 17時半~18時半 お食事

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象: 小学生・中学生

食事代: 100円(こども)、300円(保護者)

持ち物: うわばき、飲み物、マスク

申込み: genkishokudo@gmail.com に以下の内容をメールしてください。⇒

①児童名 ②学年 ③電話番号

※小学生は、お帰りの際に保護者のお迎えが必要です。



みんなで栄区の花『菊』を育てる会 菊を育て、愛でて、食そう 会員募集!

一緒にドーム菊などの鑑賞菊を育ててみませんか。ちょっとしたコツがわかれば、庭先やベランダでも花が咲きます。11月初めの菊の咲く頃に、栄区の花「菊」で街中やお庭に花と緑を広げましょう。ご興味のある方はぜひご参加ください。

日時: 第1回 令和5年5月13日(土) 13時~15時 ※その後、全5回の実施予定です。

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定員: 10~15名(先着順)

参加費: 2,000円(5回分の資料、菊苗、培養土、肥料込み。プランターや鉢は別途個人負担)

講師: 神田 勝衛氏(栄菊花会前会長、グリーンアドバイザー、緑・花文化士)

申込み: yo-ki-chelsea@ac.auone-net.jp に以下の内容をメールしてください。⇒

またはFAX(045-894-3880)でご連絡ください。

①氏名 ②住所 ③電話番号(もしあればFAX番号)

問合せ: 梅川玉機まで ☎090-9859-0356



音楽療法ってなあに?

音楽は人の心を明るくするなど、様々な効果があります。認知症予防にも役立つ音楽療法のプログラムを一緒に体験してみませんか。

日時: 令和5年5月25日(木) 13時半~15時

場所: 桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師: (株)キートン 高橋 亮太郎氏

参加費: 無料

申込み: ☎045-897-1111(桂台地域ケアプラザ)

さかえ・グリーン協力隊 庭木の剪定ボランティア実践講座

お庭の困りごとを解決するボランティアさんから庭木の手入れを実践的に学ぶことができます! 気軽にどうぞ。詳細は中面をご覧ください。

日時: 令和5年5月30日(火) 10時~12時

場所: 桂台地域ケアプラザ

参加費: 500円

持ち物: 剪定はさみ、刈込はさみ(貸出も有)

申込み: ☎045-897-1111(桂台地域ケアプラザ)

新年度の節目に、ボランティア活動をはじめませんか？

フレイル予防、介護予防のためには、社会参加や生きがいづくりが大切であると言われています。社会参加の一つとして、ボランティア活動をお勧めしています。横浜市ではシニアボランティアポイント制度というものもあり、皆さんのボランティア活動を応援しています。

地域では、たくさんのボランティアさんが活躍されています。デイサービスをはじめ、サロンや認知症カフェ、ちょっとボランティア、庭木の剪定など、内容は様々なです。そのひとつとして、「さかえ・グリーン協力隊」の活動をご紹介します。

さかえ・グリーン協力隊

平成28年12月に桂台地域ケアプラザで実施された剪定技術講習会をきっかけに立ち上がりました。お困りの方の為に植木のお手入れや除草及び簡単な木工作业等のボランティア活動をしています。メンバーは60～80代で、男性も女性もいます。活動時間は朝8時頃から2時間程度、複数のメンバーで活動します。

新しいメンバー募集中！特別な道具や知識はなくても大丈夫です。最初は知識のなかったメンバーも日本園芸協会認定の庭園管理士の勉強をしたり、みんなで切磋琢磨しています。庭園技能学習指導員の資格を持つメンバーもいます。社会とのつながりや体を動かす機会にもなり、自身の健康のためにも活動を続けています。

お問合せ先：横浜市桂台地域ケアプラザ

☎045-897-1111

一緒に活動する仲間を募集中！

さかえ・グリーン協力隊

お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！60～80代のメンバーが活躍中。道具や知識がなくても大丈夫。ちょっとした空き時間に地域貢献をはじめませんか。

どんな活動？

高齢化し、ご自身で庭の管理が難しくなった方が地域に増えていることをきっかけに立ち上がったグループです。主に桂台地域周辺のお困りの方の**樹木の剪定、除草、芝生の管理**などを行っています。

活動時間は朝8時頃から**2時間程度**、複数のメンバーで活動します。



有償ボランティアとは？

少額の謝礼があるボランティア活動です。楽しみのお金にするなど、活動のモチベーションになっています。

庭木のことを学べる！ご自身の健康のためにも！

最初は知識のなかったメンバーも日本園芸協会認定の庭園管理士の勉強をしたり、みんなで切磋琢磨しています。庭園技能学習指導員の資格を持つメンバーもいます。社会とのつながりや体を動かす機会にもなり、自身の健康のためにも活動を続けています。

スタートは誰でも活動経験はゼロ、もしくは自己流です。困っている方の役に立ちたいという意気込みがあれば、道具や知識がなくても大丈夫です。お知り合いと誘い合っても結構ですので、一緒に活動しましょう！

お問い合わせ先

横浜市桂台地域ケアプラザ

電話：045-897-1111

★桂台地域ケアプラザと連携して活動しています。

ご興味がある方は、まずは実践講座を受けてみませんか。剪定時期をまとめた分かりやすい表もお配りしますので、ご自身の庭のお手入れにも役立ちます！さかえ・グリーン協力隊の皆さんが丁寧に教えてくださいますので、気軽にご参加ください。

さかえ・グリーン協力隊

庭木の剪定ボランティア 実践講座

庭のお手入れ・樹木剪定の基礎知識・ポイントを実践的に学ぶことができる講座です。この機会に一緒に学び、ボランティアデビューしてみませんか。



日時：令和5年5月30日（火）
10：00～12：00



場所：桂台地域ケアプラザ
入口集合（雨天時は多目的ホール集合）



講師：佐久間 正夫（さかえ・グリーン協力隊）

定員：10名（定員次第×切） 参加費：500円

持ち物：剪定はさみ、刈込はさみ

※お持ちでない方にはお貸出しします。

※当日は汚れても良い服装でご参加ください。

庭木の剪定ボランティアとは？

高齢等で今まで自分でしていた庭木の管理ができなくなり、お困りの方がたくさんいらっしゃいます。そのような方のために、お庭の管理をお手伝いするボランティア活動です。特別な知識がなくても、一緒に学びながら活動できます。



お申込み・お問い合わせ先

横浜市桂台地域ケアプラザ 担当：矢澤
Tel.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5年4月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
桂台げんき食堂のお食事再開します!(毎月第2火曜日) 4/11(火) 15:00~18:30(うち食事の提供時間は17:30~18:30) ※食事は事前予約制です。お申し込みは1面のお知らせ参照。 ※小学生はお帰りの際、保護者のお迎えが必要です。						1
2 桂台カフェ (認知症カフェ) 13:30~	3 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	4 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	5 五月会 (昭和歌謡) 10:00~	6 ぷらっとオアシス 14:00~ 木曜サロン 15:00~	7	8
9 休館日	10	11 桂台げんき食堂 15:00~18:00	12 スリーA スマイルの会 10:00~	13 スマホよろず 相談所	14 医療相談 14:00~	15
16	17 ひまわり (ふまねっと) 13:00~	18	19 NFの会 (認知症家族の会) 11:00~	20	21 PWクラブ桂台 9:30~	22
23	24	25	26 スリーA スマイルの会 10:00~	27 桂台健康講座 「在宅医療に ついて」 15:00~ 医療相談 14:00~	28 スマホよろず 相談所	29
30						

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、レクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

NFの会…認知症の方を介護している家族の会です。思いの丈を話したり、先輩介護者から話を聞くことができます。桂台カフェを運営しています。

木曜サロン…平均年齢40代のみんなでおしゃべりをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂学習室…毎週実施しています。第2火曜日以外は食事の提供はありません。

おもちゃ文庫「ほこ」…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
火・木曜日は桂台保育園の先生、月・水・金および子育てサロン開催時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。)

※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。