

「住んでよかった！」 みんなが思える まちづくり

さくらだより。

平成23年 11月号

今回も講座が多いです♪

三二健康講座



“効果的なサプリメントの飲み方”

「サプリメント」って、なんだかちょっとわからない。飲んでるけどこの飲み方で大丈夫かしら？
そんな方におススメの講座です。

サプリメントは食品です。どのようなものか、効果的な取り入れ方を学んでみませんか？

日時： 平成23年度12月6日（火）13時～13時30分

場所： 上倉田地域ケアプラザ 多目的ルーム

対象： どなたでも

申込： 不要 当日ケアプラザへ。

講師： 永野 靖彦 先生（協力医・ながのクリニック院長）

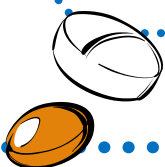
問合せ： 045（865）5700 上倉田地域ケアプラザへ



！サプリメントチェック！

以下に、当てはまる方はいらしてみてください♪

- ① 「サプリメント」というものが良くわからない
- ② 肌荒れや吹き出物、乾燥など肌トラブルがある。
- ③ ストレスを感じることもある。
- ④ サプリメントを飲んでいる・興味がある。



♪クリスマスポップアップカード作り♪

開くと飛び出す！とっても楽しいポップアップカード♪ 買って済ますなんて勿体ない！！
せっかくなら、自分で作ってみませんか？リピーターもいるくらい、人気の講座です。
是非、家族で作ってみてください。 パパ参加も多いですよ…！

日 時：**平成 23 年 12 月 11 日(日) 10 時～**

会 場：上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：末岡 恵実 先生

対 象：小学生のいる家族、送りたいメッセージのある方

参加費：一人 100 円

内 容：クリスマスのポップアップカード作り

持ち物：筆記用具 はさみ 色鉛筆など

申 込：**平成 23 年 11 月 21 日(月) 10 時～先着順にて**

申込先：045 (865) 5700 地域活動交流まで



20 組

平成 23 年 3 月に完成したハートプラン地区別計画、現在活動中です。

○ 広報・周知活動…より多くの方に知っていただくために、地域回覧に合わせて区役所の方・区社会福祉協議会・ケアプラザが自治会・町内会にご説明に伺いました。ご協力いただき誠にありがとうございました！

○ 推進委員会…10 月 14 日(金)に、地域の方々と区役所の方・区社会福祉協議会・ケアプラザを交えて「推進委員会」が行われました。以下の内容が決定いたしました。

- ・ 地区別計画目標 4「災害時の助けあいのしくみの拡充」から、災害時の要援護者を地域で支えるために必要なことは何か、研修会を行うことになりました。
- ・ 地区別計画目標 2「多様な支えあい活動のサポート」から、発達障害にスポットを当て、講演会を開催することになりました。

とつかハートプラン上倉田地域ケアプラザエリア 進捗通信

布おもちゃ教室

優しい手触りで、温かみのある布おもちゃ。子どもへの思いを込めて、自分の手で作ってみませんか？今回は、「りんごの木」という布絵本を作ります。ボタンがついていたり、チャックがついていたり。わくわくがいっぱい詰まった絵本ですよ♪

日程：**平成24年1月19日(木)**

2月 2日(木)

3月 1日(木)の3回



時間：**10時～12時** (受付9時45分～)

会場：**上倉田地域ケアプラザ(多目的ホール)**

講師：**アカンパニー戸塚さん**

対象：**未就園児のいる家庭(ママ、パパ、じいじ、ばあば)**

※3回参加できる方優先です。

※お子さんを連れていらっしゃる方は申込時にお教え下さい。

定員：**20組 ※先着順です**

参加費：**2000円**

内容：**りんごの木(布絵本)**

持ち物：**裁縫道具、裁ちばさみ、透明な糸**



受付期間 **12月2日(金) 10時～** **電話でのみ受付**

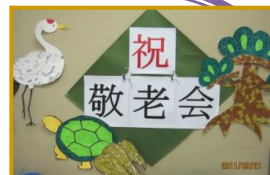
お申込み・お問い合わせは **865-5700** **地域活動交流まで**

フリースペースやっています。

上倉田地域ケアプラザでは、未就学の子どもが遊ぶためのフリースペースを月に数回行っております。ブロックやトンネルのほか、アカンパニーさんのかわいい布おもちゃもご用意しております。開催時間中は自由に入出りできます。

待ち合わせをしていらしたり、買い物帰りにいらしたり。土日にはパパが来ることもあります。当月の予定は、地域の回覧版やケアプラザのHP、ケアプラザの子育てメールにとっとの芽さんのメールなどでお知らせしております。お時間ある方はいらしてみてください♪

デイサービスだより



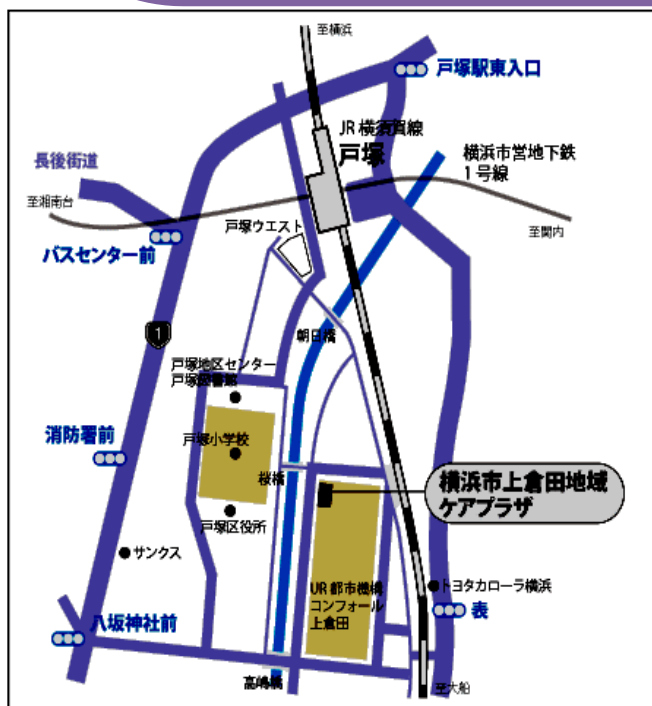
9月は1週間にわたり、敬老会を行いました。

長寿番付の発表や（最年長は、なんと99歳！！）おいしいお食事、ボランティアさんによる演奏会や職員の出し物など行いました！
たくさんの笑顔を拝見でき、職員も嬉しい限りです♪



デイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。
利用者様に寄り添ってくださる方をお待ちしています。
時間は10時～16時のうち都合のよいお時間で利用者様のお話し相手、
浴後のドライヤーかけ、お茶出し、外出レクリエーションの参加など
電話 045-865-5700 担当 鬼島・橋本

ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～
横浜市上倉田地域ケアプラザ

横浜市戸塚区上倉田町 259-11
電話：045(865)5700
相談用：045(865)5701
FAX：045(865)5711
E-mail：kamikurata@hirakukaicp.or.jp

地域ケアプラザは、様々な住民の暮らしやすい生活を支援する地域の福祉施設です。

ケアプラザには、福祉保健相談窓口があります。住民の方の生活を豊かにする講座を行ったり、高齢の方が利用するデイサービスや、介護保険に携わるケアマネジャーがいます。これらの機能が連動して、地域に住む様々な方への支援をしていきます。

ケアプラザは「変わりゆく戸塚」を、住民と同じ目線で見つめていきます。
さくらだよりは、下記のHPでも見ることが出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html