

「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24年 8月

## はじめのいっぽ 第14期生募集!

子育てについてちょっとしたことだけど聞いてみたい!! 話したい!!そんなママ達のための会です。親子遊びや他のママ達とおしゃべりする時間もあります♪ 楽しい時間を過ごしませんか?

- 対 象 平成24年3月以降に生まれた第一子の親子  
平成24年3月以降に生まれた第二子以降の親子  
(※第二子以降の方は上のお子さんを預けて来られる方を優先)
- 活 動 場 所 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール (※車でのご来館は不可)
- 日 程 毎月 **第4月曜日** 開催の**5回コース**  
10月22日 11月26日 1月28日 2月25日 3月25日
- 活 動 時 間 **10:00~12:00** (9:45 受付開始)
- 定 員 **15組**程度 (応募多数の場合、抽選)  
●当選者には、10月初旬に、ご来館頂き入会書類を配布予定。
- 参 加 費 **340円** (5回分の保険料及びお茶代)
- 申 込 期 間 **9月1日(土)~9月21日(金)** (24日抽選、返信ハガキにて通知)
- 申 込 方 法 往復ハガキに、住所・電話番号・氏名(親子)・お子様の性別・生年月日・兄弟の有無を記入し、ケアプラザへ郵送  
※「はじめのいっぽ」参加希望と明記して下さい。



## 「はじめのいっぽ」フシママ見学会

「まだママにはなっていないけど、『はじめのいっぽ』ってどんなところだろう?」  
「お母さんになるってどんな感じ?」そんな疑問をお持ちの方へ、見学会のお知らせです。

- 日 時 **8月27日(月) 10:00~12:00** (9:45 より受付開始)
- 活 動 場 所 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール (※車でのご来館は不可)
- 内 容 0歳児子育て支援事業『はじめのいっぽ』の活動見学
- 申込期間 **8月11日(土)~8月25日(土)**
- 定 員 妊娠中の方、はじめのいっぽ14期対象の方 先着10名程度
- 申込方法 電話でお申込ください  
045(865)5700 地域活動交流事業担当 まで

# フリースペースやっています。

0歳児から未就園児・未就学児の親子のための『フリースペース』としてお部屋を開放しています。

『フリースペース』では、マットやおもちゃを用意しています。

開催時間中の出入りは自由ですので、お子さんとお母さんやお父さんで、お気軽に遊びに来て下さい!!

8月 3日(金)	13:30~17:00	多目的ホール
8月 7日(火)	13:00~17:00	多目的ホール
8月14日(火)	10:00~12:30	多目的ホール
8月21日(火)	10:00~17:00	多目的ホール
8月24日(金)	13:00~17:00	多目的ホール

※利用人数が多い場合には、先着順でのご利用になります。

※オムツのゴミは、お持ち帰り下さい。

※お時間のある方は、お片付けを手伝っていただくと嬉しいです!

※都合により変更・追加することがあります。

※フリースペースの日程は『よちよちメールサービス』でもお知らせしています。

登録ご希望の方は下記メールアドレスまで空メールを送って下さい。

【よちよちメールサービス登録アドレス】

[kamikurata-kosodate@hirakukaicp.or.jp](mailto:kamikurata-kosodate@hirakukaicp.or.jp)

## お医者さんの健康相談

「ちょっと気になるけど、こんなことお医者さんに聞いて良いのかしら？」

病気や健康に関するそんな疑問ありませんか？

ケアプラザでは、協力医の先生にいらしていただいて、地域の方の疑問や相談に応じています。

健康管理や上手な病院へのかかり方など、日頃の心と体の健康についてご相談ください。

**日時: 第2, 3, 4火曜日 12時45分~13時45分**

**場所: 上倉田地域ケアプラザ 地域ケアルーム**

**先生: ながのクリニック 永野院長 (専門は胃腸科)**

**定員: 先着各2名程度**

**申し込み方法 電話か直接ケアプラザへ。**

※ 事前の予約が必要です。当日10時までにお申込下さい。

※ 日程に変更がある可能性があります。

**申込先: 上倉田地域ケアプラザ 「健康相談」係まで**

# エアロビクスサポーター募集



ケアプラザでは、個別支援級に通う小学3年生～中学生の生徒さんと一緒に放課後の時間を使い「エアロビクス」の練習をしています。

そこで一緒にエアロビクスを踊ってくれるサポーターを大募集しています！

まずは見学から！ 学生さんも歓迎です♪

3月には発表会も行います。

今年のテーマ曲は「Saturday night fever」で有名なあの曲です。



**開催日** 毎月第2火曜日 15:30～17:30

**内容** エアロビクス（本格派！）

**持ち物** タオル 運動のしやすい靴

**お問い合わせは**・・・上倉田地域ケアプラザ 「地域交流」まで♪

## あったまい場 こころに病を抱える方のフリースペース

～ほんわか、まったり、のんびり～

「ちょっと誰かと話したいな。」 「外に出るきっかけが欲しいな・・・」

そんな方のためのフリースペースです。

おしゃべりしたり、ゲームをしたり、本を読んだり、のんびり過ごしましょう。

ご家族の参加もお待ちしています。

ボランティアさんも募集中です。

**開催日**：毎月第2水曜日 14:30～16:30

**内容**：折り紙教室、頭脳スポーツゲーム、トランプなどなど

お茶・コーヒーなどの飲み物をセルフサービスで提供しています。

詳しい話を聞いてみたいな・・・という方は、

ケアプラザまでお問い合わせください！

お問い合わせは・・・

コーディネーター 齊藤

Tel 045(865)5700 まで！





# デイサービスだより七夕！

上倉田地域ケアプラザでは季節の行事を大切にしています。地域の方のご好意によりいただいた天井に届くほどの笹には、皆さんの願いが書かれた短冊や色とりどりの飾りがいっぱい！プラザを訪れる方々にも好評です。また音楽祭にはウクレレやデュオ、木管5重奏など様々な方がいらしてくださいました。



デイサービスでは、ボランティアさんを募集しています。レクリエーションや業務の補助、利用者様とお話して下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 亀島・橋本

ヨコハマいきいき  
ポイント対象

## 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：[kamukurata@hirakukaicp.or.jp](mailto:kamukurata@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。住民の方の生活がいきいきするような講座を行ったり、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目指します。さくらだよりは、下記のHPでも見る事が出来ます。

[http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza\\_kamikurata/index.html](http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html)