

ふれあい広場 白根地域ケアプラザ

5月号 NO・122

発行日：令和 6年 5月 1日
発行：横浜市白根地域ケアプラザ
発行人：世良田 知美

TEL：045 (958) 2571
FAX：045 (951) 0031



白根地域ケアプラザ 職員紹介

白根地域ケアプラザは赤ちゃんから、お年寄りまでどなたでもご利用いただけます。さまざまなイベントの開催、福祉保健活動などへの施設貸出、専門職による情報提供、ご相談対応などを行っています。



地域活動交流サブコーディネーター



所長

地域活動交流
コーディネーター



居宅介護支援事業所
ケアマネジャー



地域包括支援センター



生活支援体制整備事業
生活支援
コーディネーター



白根地区を認知症になっても安心して暮らせる町に

チームオレンジメンバー大募集!

～いっしょに楽しんで、ちょっと手助け～

- オレンジガーデン
- 白根カーニバル出店
- スマイルカフェ
- ケアプラザ事業(ウォーキング・体操)
- 地域の公園掃除 etc...

おしゃべり 声かけ
活動に誘ったり
一緒に活動を楽しんだり・
そんな あたたかい
手助けです

その他、ご自身の経験や知識を認知症の人や
家族に役立てるなど

興味のある方は、白根地域ケアプラザにご連絡ください。
※各個人ができる範囲での活動です。



ケアプラザ開催の事業、講座の申込みは **毎月10日から受付開始** となります。ご不明な点がございましたらお問合せください。

お問合せ・お申込み **横浜市白根地域ケアプラザ 045(958)2571**

要申込み

～合気道から学ぶ～

子育てママのセルフケア



毎日大忙しの子育て中のママを対象にした、セルフケア講座です！
合気道の技術を通して、日常の姿勢や、足腰への負担を減らす身体の使い方を学びましょう♪
だっこひもの正しい付け方など、日常生活でのアドバイスも行います。

6月24日(月)・7月8日(月) 全2回 AM10:00～AM11:00

- 対象：未就園児の子育て中の親子
- 参加費：無料
- 定員：15組
- 持ち物：動きやすい服装、上履き、飲み物
だっこひも(持っていれば)
- 講師：湯浅 真由美 先生
(心身統一合気道会 師範 六段)

親のみの参加も
できます！



要申込み

大人の書道教室

書道を通して、こころ静かに自分と向き合う時間を過ごしませんか？ 初心者の方も経験者の方もどなたでもご参加いただけます。

6月7日(金)／7月5日(金)

全2回 10:00～11:30 *両日参加できる方優先

- 対象：地域の方どなたでも
- 参加費：無料
- 募集人数：12名
- 持ち物：筆、上履き
- 講師：日貝 佳翠 先生

- *「一般部・学生部初心者用」の茶色い穂先の筆が使いやすいです。
- *硯・墨汁・半紙はこちらで用意いたします。
- *書道セットをご持参いただいても構いません。

要申込み

にこにこサロン

親子の交流サロンです。

公園でシャボン玉あそび

5月21日(火) 10:00～12:00

- 集合場所：白根地域ケアプラザ
(田原橋公園に向かいます)
- *雨天時はケアプラザで室内遊びです*
- 対象：0才～未就園児の親子
- 参加費：無料
- 持ち物：飲み物・タオル

田原橋公園にて

10:30～ 手あそび 読み聞かせ

(読み聞かせボランティアのみなさん)

11:00～ シャボン玉あそび



要申込み

白根地域ケアプラザで活動中の

サークル見学体験会(6～7月の予定)

ボクシング、吹き矢、ヨガ、体操、フラダンス、レクダンス、ロコトレ、キッズダンス、手話、俳句、アレンジメントフラワー、民謡、遊書 など各サークル

主催：旭区役所・旭区市民活動支援センターみなくる

新しいお仲間を
待っています！！

体験日時など詳細はケアプラザ
までお問い合わせください

～みんなの居場所～

白根みらい食堂

メニュー

- ★鶏肉と豆のカレー
- ★季節のデザート

5月26日(日)

毎月第4日曜日

次回は6月23日

11:30～13:30 定員50名

*事前予約制ですが、予約無でも可

【白根地区社会福祉協議会支援：地域福祉保健計画推進活動】(ケアプラザにお電話でお申込み下さい)

参加費：**小学生以下無料**
中高生¥100 大人¥300
おかわり¥100

場所：白根地域ケアプラザ

ボランティア
募集中！



白根かわら版

老人会(旭区老人クラブ連合会)をご存知ですか？

白根地域ケアプラザ区域には、白根支部6つ、鶴ヶ峰東支部1つ、全部で7つの老人会が活動しています。各老人会では、おおむね60歳から90歳代の方たちが、グランドゴルフや健康マージャン、お茶飲み会等、それぞれ個性あふれる活動をしています。時にはケアプラザ職員が活動に参加し健康寿命を延ばすお手伝いをするこも。是非ご一緒に、繋がりを大切に、楽しみましょう♪



興和台シニア体力測定

興味のある方は白根地域ケアプラザを通じて各老人会へお問合せできます。



白根ケアプラ大学

要申込み

ShiraneCP University



6月19日(水) 開講

毎月第3水曜日
13時～14時30分

(可能な限り全日参加できる方)

どなたでも入学可能！！

令和6年度
(全9回コース)

6月19日 入学式
毎月第3水曜日
2月19日 卒業式

参加費
無料

申し込み
先着順

持ち物
水分、上履き

歯科衛生士、栄養士
スポーツ協会様々な先生
をお呼びします。

本大学ではシニアに大切な健康授業を総合的に実施します。
楽しく一年学びましょう！！



毎月1回 日曜日開催

- 場所 白根地域ケアプラザ
- 時間 14時～15時30分
- 来場費 コーヒー代100円
- 事前予約なしでもご参加できます

誰でも参加可能な

「地域で認知症について学ぶカフェ」です。
淹れたてコーヒーやお茶を皆さんで飲みませんか。

5月12日(日)(白根地域ケアプラザ)
歌って脳トレーニング(音楽療法)

専門職による出張相談も併せて行っています。

地域包括支援センター

高齢者、子ども、障害児・者、生活困窮等の対象を問わず、医療や福祉などに関して、様々なご相談を承っています。必要に応じて、ご自宅訪問もさせていただきます。

介護保険の申請を行うことができます。



要申込み

☎958-2573



5月 今月のカレンダー

感染症拡大防止のため、講座やイベントが中止になることがあります。

日	月	火	水	木	金	土
★自主事業			1	2 カフェ輪 12:00 無料医療相談 10:30/11:00	3	4 白根ゆうメロ 倶楽部 15:30
5 	6	7 歌って脳トレ 13:30	8	9	10	11
12 ★家族でチャ レンジ 9:00 スマイルカフェ 14:00	13 	14	15 うたごえサロン 10:00	16	17	18 プログラミング こどもサロン 12:00
19	20	21 ★にこにこ サロン 10:00 歌って脳トレ 13:30	22 施設点検日 	23	24	25
26 白根みらい食堂 11:30	27	28 白根3Aフレンズ (脳活性化ゲーム) 13:30	29	30	31 ★団体説明会	



予約制 個別相談

真鍋協力医の 無料医療相談

認知症疑い、認知症について
の相談も承ります

6月6日 先着2名 10:30~/11:00~
白根地域ケアプラザ協力医 真鍋隆宏先生

母子手帳の話

真鍋先生のコラム

出産は命がけです。1899年（明治32年）では10万回の出産あたり、409人の妊婦さんが亡くなっています（実人数では6240人）。1971年（昭和46年）では42人、2020年（令和3年）では2.7人と減っています。しかしアフリカには、10万回の出産あたり1000人の妊婦さんが亡くなる国が、今でもあります。

生まれたばかりの赤ちゃんも大変です。明治から昭和の初期には、1000人の赤ちゃんのうち150人ほどが亡くなっていました。2022年の統計では、1000人あたり3.3人とたいへん少なくなっています。世界の平均は約30人、一番多い国では80人を越えています。

言うまでもなく、妊婦死亡率、新生児死亡率、乳児死亡率、どれを見ても日本は世界のトップクラスです。平均すると世界一を誇ります。

理由としては、医療技術・インフラの発達、衛生状態の向上ももちろんありますが、大きい要因として、母子健診の重要性を市民一人一人が認識したことが挙げられます。

母子手帳（母子健康手帳）は昭和23年に生まれ、市区町村の保健師さんを中心に広く啓蒙がなされました。妊産婦や乳幼児の保健指導の基礎資料となると同時に、乳幼児の保護者に対する育児書の役割も果たします。小学校入学までの予防接種や定期健康診断、歯の記録も記載するので、子供が成人したあとも役に立ちますし、いい思い出にもなります。

日本発祥の母子手帳は、インドネシアを皮切りに、アジア・アフリカの50を超える国で、使われるようになっているそうです。