

城郷だより

発行日：令和6年5月号 第202号
発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
TEL：045-478-1133
FAX：045-478-1155
発行責任者：宮原 多佳子

前期

GOGO 健康教室

運動、脳トレ、栄養、口腔講座等様々な内容を予定しています。

いつまでも元気でいきいきと過ごすための連続講座となっていますので

ぜひご参加下さい！詳細は次月号以降の城郷だよりやチラシでお知らせします。



5/15

運動講座

ストレッチ、ボール、チューブを使った運動等を行います。一緒に健康寿命を延ばしましょう！



6/19

栄養講座

バランス良く食事をし、フレイル予防をしましょう！簡単に作れるレシピをご紹介します！



7/17

笑顔ヨガ

表情筋を鍛え、笑顔で、心も体も健康な毎日を送りましょう！



9/18

コグニサイズ

頭と体を同時に使う認知症予防の運動を行います。楽しく脳を活性化させましょう！



日時

第3(水) 10:00~11:30

場所

城郷小机地域ケアプラザ
多目的ホール

対象

65歳以

定員

25名(先着順)

お申込み

現在受付中!!

電話 又は 窓口まで気軽に
お問い合わせください!!

1回のみ参加もOK!
皆様のご参加をお待ち
しております。
後期は10月より開始
予定です!!



○マスクの着用は個人の判断を基本とします。

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

※内容一部変更になる場合があります。

ひといきカフェ 令和6年度開催予定



会場：城郷小机地域ケアプラザ	5月9日（木）	お楽しみ会
開催時間：13:30～15:00	9月12日（木）	アルツハイマー月間
参加費：100円	12月19日（木）	クリスマス会
出張カフェ 現在調整中。 詳細は広報紙等でお知らせします。	6月13日（木）	7月11日（木）
	10月10日（木）	11月14日（木）
	2月25日（木）	3月13日（木）



城郷地区チームオレンジは認知症の方やそのご家族が安心して過ごせる街づくりを目指して、ひといきカフェ（認知症カフェ）を開催。認知症の人も役割を持って参加しやすい環境作りに注力しております。認知症の有無にかかわらず、誰もが気軽に集い、コーヒー等を飲みながらお話が出来る居場所です。皆様お誘いあわせの上、お越しく下さい。

包括支援センターより 介護相談予約受付中

介護など生活の困りごとに関する相談を常時受け付けています。
訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。
予約制となっておりますので、まずはお電話ください。
相談専用電話：045-478-1600



出張講座！

おも城チャッチャひろば



温もりのある木のおもちゃやパネルシアターなど、親子でお楽しみ頂けるプログラムです♪

令和6年6月5日(水) 10:15～11:15 開催！

会場：土井町会館（小机町1366-15）

小机土井谷戸交差点から徒歩7分



申込み：要 5月5日(日)～お電話 または窓口にて



【申込み・お問合わせ】

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

受付時間：9:00～17:00

※毎月第4月曜日は休館日です。

サロン

趣味活動の場

生活支援

お探しの方や地域の担い手として

活躍したいと考えている方など幅広く

ご利用いただけます

横浜 地域活動ナビ

検索



スマホのカメラで
とってみてね



担当：生活支援コーディネーター 浅井

居宅：ケアマネジャー

担当：川野・松尾・佐藤・藤田・保坂



教えて！ケアマネさん



Q. 介護サービスを利用しようと思っているけど、どこに相談すれば良い？

A. 介護サービスを利用しようかなと思っても、どんなサービスがあるのか、どのように申し込めば良いのか、悩まれる方は多いと思いますが、まず地域包括支援センターに相談ください。横浜市では、地域包括支援センターは市内 140 ほどの地域で活動している、「地域ケアプラザ」の中にあります。来所、あるいは難しければ日程を調整して、ご自宅に訪問して相談を受けます。サービスについての説明や介護認定の申請も依頼できます。サービス利用の際には、ご本人の状況を見定めながら、地域のケアマネジャーを紹介いたします。サービス利用に当たっては担当のケアマネジャーが支援を行ないます。

通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）、柴原、小林、松下、斉藤（生活相談員）

作品展を開催しました！

令和5年度の1年間において、ご利用者様がデイサービスご利用中に取り組まれた、個人創作・集団制作の作品を展示する作品展を、ケアプラザ多目的スペースにて開催しました。



ボランティア団体さん 新年度も大募集中です！

令和5年度は団体・個人あわせて17のボランティアさんに活動頂きました。今年度も絶賛募集中です。ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい！

入浴後の利用者様へのドライヤーがけ(主に午前中)や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。

※4月現在1名活動頂いております。

城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



5月
~17時 日曜日
:17時閉館 月曜日
~18時 火曜日
:18時閉館 水曜日
~21時 木曜日
:21時閉館 金曜日
☕ :喫茶 土曜日

28	29	30	01 ~18時 たまりBAこづくえ	02 ~18時	03 ~17時 コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	04 ~17時
05 ~17時	06 ~17時	07 ~18時 ごほうハウス	08 ~21時 小机赤ちゃん会	09 ~21時 城郷ひろば	10 ~18時 歴史探訪 介護者のつどい	11 ~18時 大人の部活動
12 ~17時	13 ~18時	14 ~18時 ごほうハウス 小机シネマ	15 ~18時 GOGO健康教室 しろさと地区放課後 フラザ	16 ~21時 歡異抄を読む	17 ~18時 育てる緑	18 ~18時
19 ~17時	20 ~18時	21 ~18時 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	22 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	23 ~21時 城郷ひろば	24 ~21時	25 ~21時
26 ~17時 ダン・ラン (男同志の屋食会)	27 休館日	28 ~18時 ごほうハウス	29 ~18時 しろさと放課後 フラザ	30 ~18時	31 ~18時	01



26	27	28	29	30	31	01
02	03	04 ごほうハウス	05 向井先生講演会 たまりBAこづくえ	06	07 コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	08
09	10 ひなたほっこ	11 小机シネマ ごほうハウス	12 小机赤ちゃん会	13 城郷ひろば	14 歴史探訪	15
16	17	18 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷 ☕	19 GoGo健康教室 しろさと放課後 フラザ	20	21	22
23 ダン・ラン (男同志の屋食会)	24 休館日	25 ごほうハウス	26 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	27 城郷ひろば	28	29
30	01	02	03	04	05	06

地域ケアフラザの事業

GoGo健康教室	第3火曜 14:00~15:30	概ね60代以上の方 ※要予約
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜 14:30~16:30	小学生4~6年生、中学生対象
親子リズム体操	月曜(月一回) 10:15~11:15	概ね1歳半~3歳のお子様 ※要予約
歴史探訪(歴史講座)	第2金曜 13:30~14:30	どなたでもお気軽に! ※要予約
介護者のつどい	奇数月の第2金曜 10:00~11:30	現在介護をしている方、介護経験者

