

笹野台ケアプラダより 10月号

第115号 令和4年10月1日発行
横浜市笹野台地域ケアプラザ
横浜市旭区笹野台2-32-1
電話367-2330・FAX367-2331
発行責任者 所長 直井 浩三



赤ちゃんからお年寄りまで、どなたでも利用出来ます

ケアプラザのご利用についてのお知らせ

日頃より、笹野台地域ケアプラザをご利用いただきまして誠にありがとうございます。

- ◆10月から地域ケアプラザの福祉・保健に関する相談時間を変更します。
月～土曜の9時～18時(変更前は21時まで)

※時間外(月～土曜の18時～翌9時、日曜・祝日の17時～翌9時)、年末年始は
相談専用電話045-367-2070にご連絡いただくと、相談専用コールセンターに転送し、対応します。

※日曜・祝日の相談時間(9時～17時)に変更はありません。

- ◆開館時間:(介護保険申請などの相談・貸館)

平日・土曜 9時～21時 ※18時以降に施設利用予約が無い場合は18時閉館

閉館時間が変更になる場合がございますので、ご注意ください。

日曜・祝日 9時～17時 休館日(第2月曜日)※休館日は相談のみ受付(9時～17時)

●来館相談にお越しの前に、まずは【相談専用電話 045-367-2070】へお電話ください。

地域包括支援センターより

笹野台地区保健活動推進員・笹野台地域ケアプラザ共催企画

～認知症予防に向けた運動～ コグニサイズ

要予約
30名

★参加費無料

11月13日(日) 10:00～11:30

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

講 師: 公益財団法人かながわ健康財団

持ち物: マスク・運動靴・飲み物・タオル

元気に介護予防

理学療法士の先生が行う 体力測定

要予約
20名

★参加費無料

理学療法士とご自身の体力測定してみませんか?結果を詳しくご説明します。

11月18日(金) 9:30～11:30

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

持ち物: マスク・運動靴・飲み物・

動きやすい服装



元気に介護予防

当日先着
38名

★参加費無料

10月14日(金) 10:00～11:30

ハマトレ体操

11月11日(金) 10:00～11:30

栄養講座&ロコモ予防体操

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

講 師: 金子 景子 先生

持ち物: マスク・運動靴・飲み物・タオル



市民公開講座第19弾 共催・横浜旭中央総合病院

脳血管疾患

要予約
20名

★参加費無料

横浜旭中央総合病院の専門職による
市民公開講座を開催します!

11月25日(金) 10:00～11:00

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

持ち物: マスク・上履き・飲み物

元気に介護予防 歩きながら筋トレ

要予約
先着20名

★参加費無料

10月28日(金) 10:00～11:00

場 所: 笹野台地域ケアプラザ

講 師: 斎藤 友子 先生

持ち物: マスク・運動靴・飲み物・タオル



健康相談(無料)

要予約

希望が丘いずみクリニック 山田浩人院長

日 時: 10/4(火) 10/17(月) 11/1(火) 11/21(月)

場 所: 笹野台地域ケアプラザ 各日12:30～13:30

【お問合せ・申込先】※コロナ感染症拡大などの影響で、事業が中止になる場合があります。ご了承ください。

横浜市笹野台地域ケアプラザ

045-367-2330

～共催・後方支援事業～

共催：笹野台地区社会福祉協議会

毎月第3水曜日

どなたでもお気軽にお越しください!



申込
不要

サロン「お茶べり会」



10月19日(水) 13:00～15:00

場所：笹野台地域ケアプラザ 参加費：100円

対象：地域の方 持ち物：マスク・上履き

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止をする場合がございます。

オータムコンサート

～バイオリンとピアノの調べ～

演奏：アンサンブル・アコール
ピアノ：山崎 愛 バイオリン：田代 文子



カレーハウス笹野台

主催：笹野台地区社会福祉協議会
協賛：笹野台地区連合自治会
協力：笹野台地域ケアプラザ

日時：10月28日(金) 17:00～

会場：笹野台会館 参加費：200円 おかわり100円

*感染症対策のため、人数により入れ替えをすることがあります。

*食事中以外はマスク着用をお願いします。

*感染予防のため、スリッパの貸出しはございません。

*アレルギーのあるお様は保護者の管理でお願いします。



《お問い合わせ》

笹野台会館内 月・水・金10時～12時 ☎045-361-9865

※新型コロナ感染症の拡大状況により変更及び中止になる場合があります。

～Zoomで繋がる認知症カフェ～

リモートオレンジカフェ



みんなの家 横浜

10月11日(火)

14:00～

15:00

～絵手紙～

はがきに心を込めて
描いてみませんか?

講師：中村 憲正先生

次回は11/8(火)です

《お問い合わせ》

グループホームみんなの家・横浜金が谷

☎045-958-2880

gh_kanegaya@kaigo.alsok.co.jp

子育て支援者会場

予約制
定員10組

毎週 火曜日

10:00～11:15

※最新情報は区役所のホームページをご覧ください。

予約・お問合せは、笹野台地域ケアプラザまで。

地域子育て支援拠点ひなたぼっこ共催



出張ひろば

10月20日(木) 毎月第3木曜日

10:00～11:30

次回は11/17です

公園あそび

※9月から場所が変わりました

笹野台二丁目公園

10月14日(金) 毎月第2金曜日

10:00～11:30

次回は11/11です

●お問合せは、ひなたぼっこ 045-442-3886

予約・お問合せは
ひなたぼっこまで

予約制 定員10組

パン
お菓子
販売

くるみの森



11月はお休みです

毎月第1木曜日

11:30～12:30 次回は12/1です



～生活支援コーディネーターより～

敬老の日は老人福祉の記念日です。発祥は昭和22年に兵庫県多可郡野間谷村で「お年寄りを大切に、お年寄りの知恵を生かした村作りをしよう」という考えのもと9月15日は「としよりの日」と制定され提唱されたのが始まりです。次第に全国に広がり「老人の日」と改称され、昭和41年に国民の祝日「敬老の日」となりました。

9月15日～9月21日は「老人週間」（老人福祉法で定義）です。全国の老人クラブでは「健康・友愛・奉仕」全国三大運動を積極的に展開して、健康づくりと社会参加へと繋がっています。

かがやきクラブ笹野台支部でも9月20日に笹野台会館周り、北公園周辺の清掃活動を行いました。台風の影響で雨が降りだすというアクシデントに見舞われた時間もありましたが、雨が止んだ瞬間に作業を再開し、あっという間にきれいになり清掃を終えました。



清掃前の北公園周辺の雑草。



この距離もあっという間にスッキリしました。



笹野台会館側もきれいになりました。

【活動カレンダー】

開館時間 月～土 9:00～21:00（※閉館時間が変更になる場合があります）

日・祝 9:00～17:00 休館日 第2月曜日

自主事業 共催事業 包括事業 後方支援事業 その他

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1 貸館利用申込 スマホ・タブレット 個別相談室
2 楽しくポツチャ	3	4 子育て支援者会場 畑倶楽部 健康相談 (要予約)	5	6 脳と体の トレーニング体操 くるみの森パン販売	7 小さな コンサート	8
9	10 休館日	11 ニワッシー9:30～ 子育て支援者会場 リモートオレンジカフェ みんなの家	12 畑倶楽部 ズンバゴールド 「座位」	13 脳育体操 13:30～	14 公園あそび (笹野台二丁目公園) 元気に介護予防	15 スマホ・タブレット 特別講座(LINE)
16 楽しくポツチャ	17 健康相談 (要予約)	18 子育て支援者会場 畑倶楽部	19 日時計ストレッチ サロン 「お茶べり会」	20 ひなたぼっこ 「出張ひろば」 脳と体の トレーニング体操	21	22
23	24	25 子育て支援者会場 わらべうたと 絵本の会	26 畑倶楽部	27 脳育体操 13:30～	28 カレーハウス 笹野台 歩きながら筋トレ	29
30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 貸館利用申込 畑倶楽部 子育て支援者会場 健康相談(要予約)	2	3 脳と体の トレーニング体操 くるみの森パン販売	4	5 スマホ・タブレット 個別相談室
6 楽しくポツチャ	7 いきいき ウォーキング	8 ニワッシー10:00～ 子育て支援者会場 リモートオレンジカフェ みんなの家	9 畑倶楽部 ズンバゴールド 「座位」	10 脳育体操 13:30～	11 公園あそび (笹野台二丁目公園) 元気に介護予防	12
13 認知症予防に 向けた運動 ～コグニサイズ～	14 休館日	15 畑倶楽部 子育て支援者会場	16 サロン 「お茶べり会」	17 ひなたぼっこ 「出張ひろば」 脳と体の トレーニング体操	18 理学療法士の先生 が行う体力測定	19 スマホ・タブレット 特別講座(LINE)
20 楽しくポツチャ	21 健康相談(要予約)	22 子育て支援者会場 わらべうたと 絵本の会	23 畑倶楽部	24 脳育体操 13:30～	25 カレーハウス 笹野台 市民公開講座 脳血管疾患	26
27	28	29 畑倶楽部 子育て支援者会場	30 調理室大掃除			

ケアプラザの事業のみ掲載（各登録団体の活動についてはケアプラザ内掲示板にてご案内しております。）

※ご来場の際の駐車場はございません。公共機関をご利用ください。尚、障がい等のご事情のある方は事前にご連絡ください。

【お問合せ・申込先】

横浜市笹野台地域ケアプラザ

電話番号 045-367-2330

FAX 045-367-2331

地域活動交流より

いきいきウォーキング

先着
10名

今年度2回目のウォーキング、武相国境より
緑の森を抜け、鎌倉古道へのコースとなります。

- 開催日：11月7日(月)
- 集合時間：9:00 ※雨天中止
- 集合場所：笹野台地域ケアプラザ
- 解散時間：三ツ境駅 13:00頃
- コース：瀬谷野原～海軍道路～妙光寺
～瀬谷銀行跡～徳善寺～瀬谷駅(予定)
- 持ち物：マスク・敷物・必要な方は軽食
電車代150円(瀬谷駅⇒三ツ境駅)



癒しの

クリスマス

先着
10名

フラワーアレンジメント

素敵なお花のクリスマス鉢植えを楽しみませんか？
お花に触れて香りを感じ、リラックスしましょう。

- 開催日：12月14日(水)
- 時間：10:00～11:30
- 場所：笹野台地域ケアプラザ
- 講師：石井 久美 先生
(草月流師範・フラワーデザイナー講師)
- 対象：地域の方
- 参加費：1,500円(材料代)
- 持ち物：マスク・上履き・園芸用はさみ
持ち帰り用の袋・飲み物
- 受付：11/10～11/30



～ボランティアさんによる～

スマホ・タブレット 個別相談室

事前申込
受付中

要予約
8名

★参加費無料

スマホ・タブレットなどのお悩み・困り事はありませんか？
個別相談のほか、10月から講座が始まります！

- 開催日：毎月第1土曜日 個別相談
：毎月第3土曜日 講座
10/15はLINE講座
- 時間：14:00～16:00 (個別相談は30分～60分)
- 対象者：スマホ・タブレット操作に
慣れていない方
- 持ち物：スマホ・タブレット・マスク・上履き



スマホ・タブレット お助け隊募集！

学生さんも大歓迎！

ボランティア
募集中

- ◆活動日時：毎月第1・3土曜日
- ◆活動内容：個別相談・
講座のボランティア講師
- ◆時間：14:00～16:00
- ◆対象：スマホ・タブレット
一般操作が可能な方・
特殊な知識は不要



※よこはまシニアボランティアポイント対象

※詳しくは地域活動交流まで

貸館利用団体の皆様へお知らせ

大掃除



笹野台地域ケアプラザをいつもご利用いただき、ありがとうございます。

登録団体Ⅱの団体様には、年度内(令和5年3月末まで)に2回以上の福祉保健活動(ボランティア)をしていただくように横浜市健康福祉局地域支援課より方針が出されています。

※コロナ禍で制限があり、活動停止となっている団体様は除く

当ケアプラザでは、雑巾ボランティアや11/30(水)に調理室大掃除・12月に恒例の年末大掃除を予定しております。

皆様のご参加、ご協力をお待ちしております。 <<お問合せ・お申込みは、地域活動交流まで>>

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、自主事業が変更及び中止になる場合があります。

【お問合せ・申込先】

横浜市笹野台地域ケアプラザ

045-367-2330