

「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。

お医者さんの健康相談

平成 23 年度 7 月号

「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(お一人15分程度)

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

協力医「ながの先生」とは・・・

上倉田町に 2010 年に開業された、地域のお医者様です。
内科・消化器科・外科・予防医学などを専門にされています。
上倉田地域ケアプラザの協力医としていらして下さることになりました。
皆様ぜひいらしてください！



♪ 先生よい♪

はじめまして、5月から上倉田地域ケアプラザの協力医になりました、ながのクリニックの永野です。よろしくお願ひします。私はおなかとお尻の病気が専門ですが、どんなことでも結構です、お気軽に相談にいらして下さい。

～完璧な親なんていない!～

Nobody's Perfect 子育て講座

子育てに迷ったり悩んだり、時に自分を見失ったりすることは誰にでもあるかと思います。

そんな悩みを、同じ立場の母親同士、話し合ってみませんか？

この講座では、「ノーバディズパーフェクト」というプログラムのもと、様々な悩みやテーマに沿って語り合う講座です。お茶の時間もあります。この講座を通じ、気持ちが楽になり、自分らしい子育てができるといいな、と思っています。

定員 12名 (最小開催人数6名)

※先着順。6回参加できる方優先。

対象 0才～小学校就学前のお子さんをお持ちの方

進行 NPファシリテーター 坂田さん 森川さん

参加費 1200円 (1回につき200円 保険代、お茶代として)

保育 あり(生後5ヶ月～小学校就学前)

申込 8月11日(木)～31日(水)17時まで 電話受付

日程 下記参照

日時	時間	場所
9月20日	13:30～ 15:30	多目的ホール (10月11日のみ ボランティアルーム)
9月27日		
10月4日		
10月11日		
10月18日		
10月25日		



「Nobody's Perfect(NP)」は、「完璧な親はいない」というメッセージのもとに作られた、カナダ保健省の推奨する親支援プログラムです。子育て中の親が日ごろ感じている悩みや関心のあることについて、グループの中で話し合っていきます。子育ての経験やアイデアをお互い分かち合うことを目的としています。

65 歳からの

健康ライフ講座

いつまでも自分らしく元気にすごせるよう、健康づくりについて学んでみませんか？

家でも出来るような
体操が知りたい！

食事はどういうことに
気をつければいいのか？

最近、食事の時に
むせやすくなった。何か
予防する方法は？

認知症予防の方法を
教えて！！

巻き爪やたこ…。
足の手入れ方法って知りたいけど
聞く機会がない。



参加費
無料

対 象：65 歳以上の方

日 程：9 月 1 日（木）暮らしづくりチェック、介護予防の必要性について

9 月 8 日（木）頭脳スポーツゲーム・認知症予防について

9 月 15 日（木）フットケア（ケアの仕方、靴の履き方など）

9 月 22 日（木）栄養講座

9 月 29 日（木）健口講座（お口のケアの仕方など）

全 5 回

時 間：10:00～12:00（初日と最終日は 12:30 終了）

場 所：横浜 舞岡ふれあい村 虹の家（舞岡町 2382）

定 員：16 名

申込開始：8 月 2 日（火）10 時より受付開始（先着順）

申込・問合せ：上倉田地域ケアプラザ 電話：865-5700

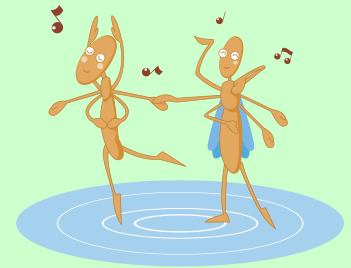
エアロビクスサポーター募集

ケアプラザでは、障害のあるお子さんと一緒に放課後「エアロビクス」の練習をしています。
そんなお子さんたちのそばに寄り添って、一緒にエアロビクスを踊ってくれる方大募集！
サポートして下さる方、おまちしています！

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



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

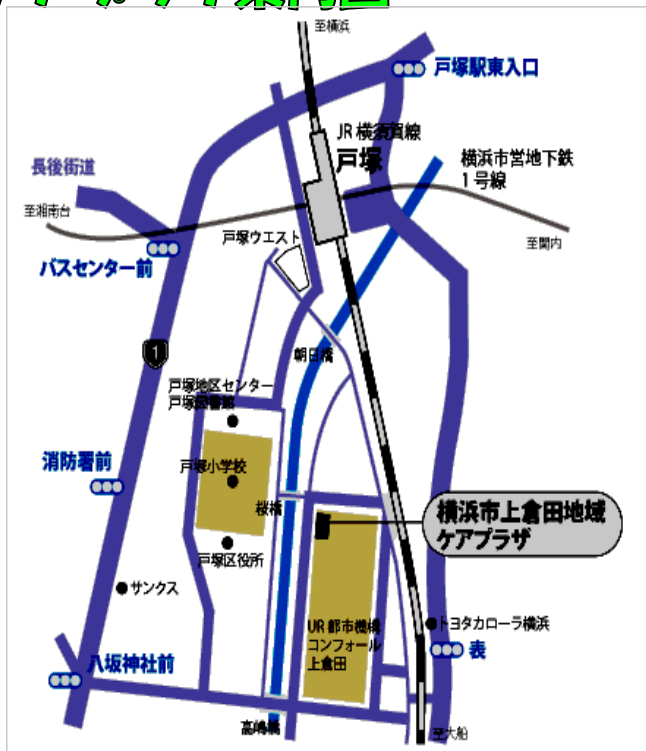
内容 利用者様のお話し相手、浴後のドライヤーかけ、
お茶出し、外出レクリエーションの参加など

電話 045-865-5700 担当 鬼島・橋本

デイサービスボランティア募集



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

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