

「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 7月

- ・地域デビュー用の洒脱な名刺が欲しい。
- ・ビジネスで人とは違う名刺を配りたい！
- ・ペット用の可愛い名刺を作りたい！！

そんなあなたに…

ポップアップ名刺づくり

日 時：平成24年8月26日（日） 10時～12時

会 場：上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員：10名程度

参加費：300円（材料費等）

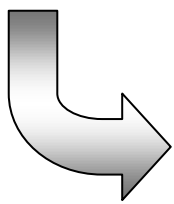
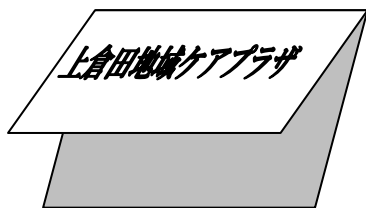
持ち物：ハサミ・筆記用具

申 込：8月11日（土）から先着順にて

申込方法…電話でケアプラザまで

☎ 045（865）5700

見た目は普通の名刺、
開けると飛び出す仕掛けの名刺を作ります。
貴方だけの名刺、作りませんか？
見本はケアプラザブログにてご覧ください♪



地域包括支援センターとは？

ケアプラザには介護や福祉の相談窓口「地域包括支援センター」があります。
上倉田町、南舞岡1～4丁目、舞岡上郷線以南の舞岡町を担当しています。
お気軽にご相談ください。

介護保険について
知りたい。

最近、物忘れが…。
認知症について話を聞きたい。

退院後の生活に不
安がある…。

介護・福祉・健康・医療のことで

お困りごとがあれば…

近所の人介護のこ
とで困っているみたい。
どこか、相談先を紹介
したいけど…。

健康づくりをしたい。
何か講座があるか知り
たい。

要支援の認定結果が
届いたけど、この後、
どうしたらいいの？

上倉田地域ケアプラザ

地域包括支援センター

専門のスタッフが、
相談・支援いたします。

へご相談ください。



地域包括支援センターとは…
高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、
暮らしていくための
身近な相談窓口です。



045-865-5700

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。

そんな生徒さんと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！

まずは見学からおまちしています！ 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♪



「懐かしの映画館」今後の予定

上倉田地域ケアプラザでは、毎月一回、昔懐かしい映画を地域の皆様に楽しんでいただく会を開き、往年のスター出演作品などを上映しています。

- 時間：10時00分開演（9時30分開場）
- 場所：横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール
- 費用：無料 ※申込不要です。

今後の上映予定

7月2日（月） 『晩春』

原 節子・笠 智衆出演 1949年 108分

結婚を巡る父と娘の物語 小津安二郎監督作品

8月6日（月） 映画上映お休み

9月3日（月） 『キー・ラーゴ』

ハンフリー・ボガート出演 1948年 101分

監督ヒューストンと主演ボギーがコンビを組んだハードボイルド・ロマン

上映作品は予告なく変更されることがあります。ご了承下さい。

デイサービスだより春の外出しく！

デイサービスでは、年に2回（春・秋）に外出レクリエーションを行っています。
アンケートで行きたい場所を伺い、数名のグループで外出し楽しんで頂いています。

大船フラワーセンターではお天気に恵まれ、園内を散策しました。
ばら・芍薬の花の見事さにびっくりされていました。



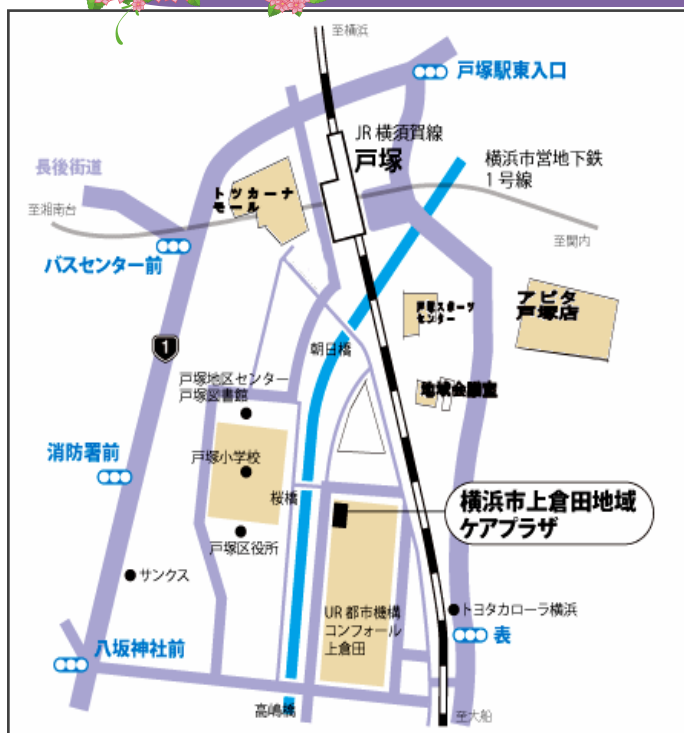
共働舎に行きました！
温室には旬の花がきれいに咲いていました。
喫茶「はなむら」でひと休みしました。

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：kamikurata@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