

「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 12月

Nobody's Perfectによる

パパのためのパパ講座

今や「イクメン」、「父親力」が流行です。

でもパパだってスーパーマンではありません。仕事に育児に家事にとヘトヘトになることも…。

育児や自分の悩みを、同じ立場のパパ同士、話し合ってみませんか？

この講座を通じ楽しんで子育てができるといいな、と思っています。

日 程：平成25年2月2日 9日 16日（全て土曜日）の全3回

10時～12時（受付は15分前）

会 場：上倉田地域ケアプラザ ボランティアルーム

対 象：0～小学校入学前のお子さんがあるパパ

定 員：12名（最小開催人数6名）

進 行：坂田さん 森川さん（NP-japan 認定ファシリテーター）

参加費：500円（保険代等）

申 込：1月11日（金）より電話にて先着順

申込先：上倉田地域ケアプラザ 045（865）5700 まで



この講座は「Nobody's Perfect(NP)」というプログラムをもとに行います。これは、「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。



あったまい場 こころに病を抱える方のフリースペース

～ほんわか、まったり、のんびり～

「ちょっと誰かと話をしたいな。」 「外に出るきっかけが欲しいな・・・」

そんな方のためのフリースペースです。

おしゃべりしたり、ゲームをしたり、本を読んだり、のんびり過ごしましょう。

ご家族の参加もお待ちしています。

ボランティアさんも募集中です。

開催日： 毎月第2水曜日 14:30～16:30

内 容： 折り紙教室、頭脳スポーツゲーム、トランプなどなど

お茶・コーヒーなどの飲み物をセルフサービスで提供しています。

詳しい話を聞いてみたいな・・・という方は、

ケアプラザまでお問い合わせください！



お問い合わせは・・・

コーディネーター 齊藤

Tel 045(865)5700 まで！

お医者さんの健康相談

「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、日頃の体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

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。

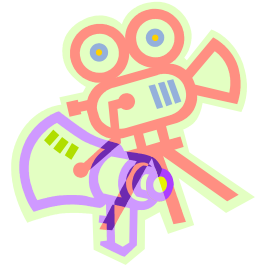
申込先：上倉田地域ケアプラザ 「健康相談」係まで

毎月第一月曜日は、上倉田映画の日!!

「懐かしの映画館」のご案内

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

1月7日(月) **映画上映お休み**

※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。

2月4日(月) 『南国土佐を後にして』

小林 旭出演 1959年

ペギー葉山が歌った同名曲にあやかり、映画化された歌謡アクション。

3月4日(月) 『80日間世界一周』

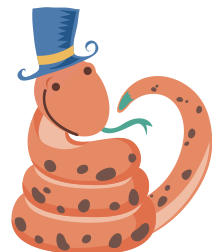
デヴィッド・ニーヴン出演 1956年

アカデミー賞5部門に輝く、映画史上に残る最高のエンターテインメント!

年末年始のお知らせ



今年もケアプラザをご利用いただき、ありがとうございました。
ケアプラザは **12月29日～1月3日**までお休みです。
新年のお部屋予約は **1月4日9時**から受け付けます。



デイサービスだより外出レク

上倉田地域ケアプラザでは、年に2回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。



外食

食べきれない程のご馳走を前に、皆さん笑顔で会話ははずんでいました。

大船フラワーセンター

バラや菊の花が見事に咲いていました。お天気も良く、ゆっくりと園内を散歩しました。



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いただけ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、入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