

上倉田地域ケアプラザ通信 平成27年 9月号

横浜市戸塚区上倉田町259-11  
電話：045(865)5700  
FAX：045(865)5711  
メール：  
kamikurata@hirakukaicp.or.jp  
H P：  
http://www.hirakukaicp.or.jp/  
kamikurata/

# さくらだより

## みんなで楽しくウォーキング

～ウォーキング仲間をつくろう！～



散歩やウォーキングもしやすい秋がやってまいります。今やっている方、これから始めようと考えている方にお送りする今回の講座。体により効果的なウォーキング方法を学びます。

今回はなんとスポーツセンターさんの姿勢測定サービス『C-say』であなたの「姿勢」をデジタルチェックできます！ゆがみを点数化したパーソナルデータをもとに正しい姿勢でウォーキングしてみませんか！

○日程 10月19日 10月26日 11月2日 11月9日  
全4回 いずれも月曜日 10～12時

○会場 戸塚スポーツセンター体育研修室 及び 周辺ウォーキングコース

○対象 おおむね65歳以上の方 20名

○持ち物 運動のしやすい服装 帽子 タオル 飲み物 上履き 筆記用具  
リュック等両手の空く荷物入れ 眼鏡(必要があれば)

○講師 戸塚スポーツセンター 所長 秋本 氏・指導員 千馬 氏

○内容

10/19	健康講座と姿勢測定会&体操	あなたの「姿勢」をチェック！ ゆがみを点数化します
10/26	ウォーキング(講義と実践)、姿勢測定結果説明	
11/ 2	ウォーキング体験 (柏尾川周遊コース 平坦な道が多く初心者でも安心)	
11/ 9	ウォーキング、茶話会 (秋の舞岡公園コース 交代でリーダー役にチャレンジ！)	



○申込み 9月14日(月) 10時～ 先着順 ※4回とも参加できる方優先

★お天気がよければ外に出かけます！雨が降っても体育館でウォーキングしましょう！

★講座終了後のフォローアップあり！参加者で紅葉狩りに出かけます！

その後も、みんなで定期的にウォーキングをしていく予定です。

**申込み・問合せ…上倉田地域ケアプラザ TEL 045-865-5700**

共催：戸塚スポーツセンター 上倉田地域ケアプラザ



# 0歳児のいる親子のための

## 「はじめのいっぽ」第20期 募集!

はじめての子育てや久しぶりの子育て。ちょっとしたことだけど聞いてみたい!! 話したい!! そんなママ達のための会です。なんと今回で10年目20期、参加者は300組超になりました! 親子遊びや他のママ達とおしゃべりする時間もあります♪楽しい時間を過ごしませんか?

対象：平成27年3月以降に生まれた子とその親 15組程度

※第2子以降の方は兄妹を預けてきていただくと助かります。



日程 毎月 **第4月曜日** 開催の**5回コース** (11月はお休みです)

10月26日 12月28日 1月25日 2月22日 3月28日

活動時間 **10:00~12:00** (9:45 受付開始)

内容 赤ちゃんと体操、手遊びとわらべ歌、情報交換・子育て近況トーク

参加費 **500円** (5回分の保険料及び材料費)

活動場所 横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール (※車でのお来館は不可)

申込 **9月24日(木) 10時~** 電話・窓口にて申し込み

※氏名(親子)・連絡先・お子様の性別・兄妹がいらっしゃるかをお聞きします。

※倉田コミュニティハウス「0歳児クラブ」とほぼ同一内容です。

どちらかのみの参加をお願いいたします。

☆申込み・問い合わせは…**上倉田地域ケアプラザ 地域活動交流事業 045(865)5700**

## あつまれ親子♪フリースペースの日程



0歳児~未就学児の親子のための『フリースペース』としてお部屋を開放しています。

開催時間中は出入り自由です。終了20分前より片付けを始めます。お片付のご協力をお願いします!

※オムツ等のゴミは、お持ち帰り下さい。

※日程の変更や追加することがあります。

館外掲示・メールサービスでお知らせします。

※メールサービスでは子育て講座等の情報を毎月25日に送信しています。

配信希望の方は下記アドレスまで空メールを送信してください。

※解除される際は「解除希望」と打ち込んで、同じく下記アドレスまで送信ください。

9/ 1(火)	13:00~17:00
9/ 6(日)	10:30~13:00
9/15(火)	13:00~17:00
9/17(金)	10:30~17:00
9/18(木)	10:30~17:00
9/22(火)	10:30~17:00
9/25(金)	10:30~13:00

[よちよちメールサービスアドレス] kamikurata-kosodate@hirakukaicp.or.jp

# 「懐かしの映画館」のご案内

上倉田地域ケアプラザでは、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。

●場所：横浜市上倉田地域ケアプラザ 多目的ホール

●時間：10:00～

●費用： 無 料 ※申込不要です。



## ○スケジュール○

9:15 会場準備 (椅子並べ・お茶準備など)

9:30 開 場 (はまちゃん体操上映)

9:50 ミニ講話 (ケアプラザミニ講話・映画ミニ講話)

10:00 上映開始

※上映前後での、会場準備・片づけを手伝っていただくと助かります。

## 上映予定作品

平成 27 年 10 月 5 日 (月)

『ペーパームーン』 1973年 103分

出演 ライアン・オニール テータム・オニール マデリーン・カーン  
ジョン・ヒラーマン ランディ・クエイド

聖書を売り付けては人を騙して小金を稼ぐ詐欺師が、亡くなった恋人の娘に出会う。嫌々ながらも娘を親戚の家まで送り届ける中、二人のきずなは深まっていく…。今もなお破られることのないアカデミー助演女優賞最年少記録を持つ テータム・オニールの演技は必見です！

次回の映画館は…平成 28 年 2 月 1 日(月)予定です。

当日朝6時の時点で大雨・洪水・大雪・暴風警報いずれかが出ていた場合  
中止とします。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

デイサービスの車両を地域でよく見るけれど、実際に  
 デイサービスって何しているの?とよく聞かれます。

今月は少しでも雰囲気伝われば、と一日のスケジュールを掲載いたしました。

住み慣れた自宅での生活ができることを目標にご本人が楽しみ、ご家族が安心していただけるよう職員一人一人がお一人お一人を大切に、一日を過ごすよう心がけております。

そんなお手伝いをしてくださるボランティアさん、募集しております。お茶出しや入浴後のドライヤーかけ、囲碁将棋の対局やお話し相手などお手伝いいただける方、お待ちしております。

営業日：月曜日～日曜日 ※年末年始の12月29日～1月3日はお休みです  
 提供時間：午前10時～午後4時05分  
 利用定員：1日26名（地域密着型認知症対応デイサービス『さくら』は5名）  
 提供地域：横浜市戸塚区上倉田町・下倉田町・舞岡町 南舞岡・吉田町・矢部の一部  
**お問い合わせ等は…045-865-5700 担当 橋本**

時間	スケジュール	内容
9～10時	朝のお迎え・来館 	ご自宅までお迎えに伺います。
10時	朝の挨拶 健康チェック 他の方とお話など 	その日の予定を確認します。 看護師が体調をチェックいたします。 その後は他の方とお話や、ボランティアさんと 囲碁・将棋をしたりして過ごします。
	入浴  	職員が見守りや介助をしながら、安全に入浴 いただけます。リフト浴も可能です。
11時30分	口腔体操 	食事を召し上がりやすくするために行います。 誤飲や誤嚥を防ぐ効果があります。
12時	お食事  	季節の食材や行事なども取り入れた美味しい 食事です。今月は流しそうめんを行いました。
13時15分	趣味の時間 	歌の他、ご希望に応じクラフトや読書などお好 きな時間を過ごしていただいています。
14時	リハビリ体操	30分ほどかけて、しっかりおこないます。
14時50分	レクリエーション  	運動やゲーム、工作など楽しみながら手先や体 を動かします。ボランティアさんにいらしてい ただいて、音楽鑑賞なども行います！
15時30分	おやつ 	一日を振り返りながら、お茶とおやつを召し上 がっていただきます。誕生日会があることも…
16時05分	お帰り 	ご自宅までお送りします。

地域ケアプラザは地域の方の生活を支援する地域の  
 福祉施設です。

- 福祉保健相談窓口があります。
- 高齢の方が利用するデイサービスがあります。
- 介護保険に携わるケアマネジャーがいます。
- 暮らしに寄り添う事業を行います。

地域の中で地域に連なりながら、地域の支援を目指します。

