

上倉田地域ケアプラザ通信 平成28年 1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

## 今年も上倉田地域ケアプラザをよろしくお願いいたします。

平素より横浜市上倉田地域ケアプラザを格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

年が明け、何かをしてみたい！という方に1～3月のおすすめ講座です。

ご参加、お待ちしております♪

月	日	事業名	おすすめポイント	対象	参加方法
1月	13 (水)	あったまり場	心に病を抱えた方のフリースペース。 飲み物とゲームをご用意		申込不要
	17 (日)	おもちゃの広場	木のおもちゃを用意してお待ちしています。 和のおもちゃも特別ご用意！	未就学 児親子	申込受付 中
	30 (土)	食育講座	出汁を感じよう!! 塩分控えめ野菜たっぷりの料理の例と試食をします	子育て 家庭	1/12より 申込受付
2月	1 (月)	懐かしの映画館	「残雪」を上映予定		申込不要
	10 (水)	あったまり場	心に病を抱えた方のフリースペース。 飲み物とゲームをご用意		申込不要
	14 (日)	こどもとあなたのいのちを守る防災講座	普段から無理なく災害に備えられるコツを惜しみなくお伝えいたします。	詳細は 中面	要申込
	25 (木)	認知症ミニ講座	認知症について、グループホームの方から学びます。	誰でも	2月号 掲載
3月	4 (金)	くるみ絵講座 ～花吹雪～	和紙や布で台紙をくるんで作るくるみ絵、作りませんか？	誰でも	2月号 掲載
	9 (水)	あったまり場	心に病を抱えた方のフリースペース。 飲み物とゲームをご用意		申込不要

## あつまれ親子♪フリースペースの日程

0歳から未就園児・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。

『フリースペース』では、マットやおもちゃを用意しています。開催時間中は出入り自由です。

お子さんとお母さんやお父さんで、お気軽に遊びに来て下さい!!

1月 4日(月) 10:30～13:00  
 1月 6日(水) 13:00～17:00  
 1月 8日(金) 10:30～13:00  
 1月15日(金) 10:30～13:00  
 1月19日(火) 13:00～17:00

※都合により変更・追加することがあります。

掲示・メールサービスでお知らせします。

※終了20分前より片付けのご協力をお願いします。

※オムツのゴミは、お持ち帰り下さい。

※メールサービスでは子育て講座などの情報を毎月25日に送信しています。登録ご希望の方は下記メールアドレスまで空メールを送ってください。解除の際は「解除希望」と打ち込んで下記アドレスまで送信ください。

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

地震に台風、大雪…。日々様々な災害が起きています。

いさという時の備えはできていますか？

普段から無理なく災害に備えられるコツを惜しみなくお伝えいたします。

聞いたらすぐに備えたい、聞いたらすぐに実践できる。

他では聞けない防災講座です。

# こどもとあなたの いのちを守る 防災講座案

2016年  
2/14  
(日)

10:00～12:00 (開場 9:45～)

**場所** 戸塚区総合庁舎 8階 大会議室

**対象** 未就学児とその保護者 保育支援者 地域支援者 60名

**講師** あんどうりす さん (アウトドア流防災ガイド)

**持物** 動きやすい服装・筆記用具

**申込** 2016/1/30 (土) 10:00～ TEL・FAX にて先着順

**申込み・お問い合わせは…上倉田地域ケアプラザ**

【TEL】865-5700 【FAX】865-5711

## 会場案内

所在地 戸塚区戸塚町 16-17

交通案内 JR・横浜市営地下鉄 戸塚駅下車 徒歩2分

主催：とつかハートプラン第2期地区別計画上倉田地域ケアプラザエリア  
上倉田地区子育て支援者連絡会 (カミコレ)



## 講師: あんどうりすさん プロフィール



阪神大震災被災体験とアウトドアの知識を生かし、2003年より全国で講演活動を展開。当時、誰も提唱していなかったが、現在では当たり前になっている毎日のカバンを防災仕様にするというアイデアを提案。とりわけ子育てグッズと防災グッズをイコールにしてしまうアウトドア流の実践的な内容が好評。楽しくてすぐに実践したくなる、毎日の生活を充実させるヒントがたくさんあると親達の口コミで全国に広まり、毎年の講演回数は100回以上。

そなエリア（東京臨海広域防災公園）にて定期的に乳幼児の親むけ講座や保育園、幼稚園、学校での先生対象の講座を実施。乳幼児を持つ親だけでなく、小学校、中学校、高校での講演や地域の自治体、弁護士会、助産師会、女性消防団、企業研修などでも講演している。

モンベルの布オムツの提案者でもある。

好きなアウトドアアクティビティは、沢登り フリークライミング カヌー（旅系）お散歩。

野外救急法国際資格WMA (Wilderness Medical Associates)のWFR (Wilderness First Responder)資格取得  
三重大学&三重県 みえ防災コーディネーター養成講座 スキルアップ研修 2011, 2012年度講師  
カナダ政府公認子育て支援プログラム

Nobody's Perfect Japan の認定ファシリテーター

童話館出版刊「気持ちの本」認定ファシリテーター

アサーティブネストレーナーとして子育て支援に関わるモンベルの布オムツのアイデア提供&開発協力

著作…「自然災害最新サバイバルBOOK」 樫出版社 共著 (2011年5月28日発売)

「震災を生き延びる100の知恵」第7章 山と溪谷社

「ちいさないのちをまもるママのためのナチュラル防災講座」自然育児友の会

幼稚園じほう 2013年防災コラム連載

この講座はとつかハートプラン第2期地区別計画上倉田地域ケアプラザエリア 目標4 「災害時の助けあいのしくみの拡充」の推進を目的として開催いたします。

とつかハートプランとは戸塚区地域福祉保健計画の愛称で、「誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現」を目指し、自分たちの地域を自分たちの力で良くしていこうという計画です。

第1期は平成18～22年を期間とし、区全体の計画を策定・推進いたしました。

第2期では新たに区内10地域ケアプラザの担当するエリアごとに10の地区別計画を策定しました。従来から策定されている区計画が広く区全域で取り組む計画であるのに対し、地区別計画はそれぞれのエリア特有の課題から生まれた目標、取組をまとめたものになっています。上倉田地域ケアプラザエリアでは地区別計画推進の一環として様々な講座を開催してまいりました。

第3期は、平成28年度から始まります。地区別計画を連合町内会自治会・地区社会福祉協議会エリアへ転換し、より地域の強み・住民の力・関係づくりの視点を大切にいたします。

戸塚区では「こころ豊かに つながる笑顔 元気なとつか」を基本目標に掲げ、その達成に向けた様々な施策を行っています。今回はこの講座に繋がる2つの目標をご紹介します。

戸塚区区政運営方針は戸塚区役所 9階 93番窓口 区政推進課で閲覧・配布しています。

2 地域防災力強化事業 「安全を実感できるまち とつか」【総務課】

3 とつかハートプラン(戸塚地域福祉保健計画)推進事業

「誰もが安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現」【福祉保健課】

# デイサービスだより…とにかく華やかデイサービス

人気レクリエーションの一つであるフラワーアレンジは、花の種類も多く華やかに出来上がりました。ワンポイントの飾りも可愛い！と皆さんにとっても好評でした。

名物となりつつあるデイサービスの壁飾りは沢山のクリスマスツリー!!

天使やサンタクロースの風情が違い、「同じ作り方なのに不思議ねえ…」と眺めていらっしやいました。

皆さんの「来てよかった！今日も楽しかったわ。」という声に支えられて今年もサービスを行うことができました。来年もお一人お一人を大切に、明るく安心なデイサービスを目指します。



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なサービスを目指しています。通所介護（デイサービス）で働いてくださる方、また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。

通所介護事業 予防通所介護事業

営業日：月曜日～日曜日

休業日：12月29日～1月3日

提供時間：10：00～16：05

利用定員：26名

地域密着型認知症対応型通所介護『さくら』

営業日：月曜日～土曜日

休業日：12月29日～1月3日

提供時間：10：00～15：05

利用定員：8名

提供地域：戸塚区上倉田町・下倉田町・舞岡町・南舞岡・吉田町・矢部町の一部  
お問い合わせ等は…045-865-5700 担当 デイサービス相談員まで

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。

