

# ケアプラザ事業カレンダー 平成28年5月

月	火	水	木	金	土	日
						1
※事業によっては事前申し込みが必要となります。 お問い合わせは上倉田地域ケアプラザ 045(865)5700						
2	3	4	5	6	7	8
きらきらの会 10~12時				サロン上倉田		
9	10	11	12	13	14	15
閉館日		あったまり場 親子でリズム (幼)	さくら会	上倉田会食会		
16	17	18	19	20	21	22
	FS②				レミークラブ	
23	24	25	26	27	28	29
はじめのいっぽ			親子でリズム (未)			
30	31					

## FS…親子のためのフリースペース

対象：0～未就学児親子  
 時間：①午前/10:30～13:00 ②午後/13:00～17:00  
 ③日曜午後/13:00～15:00  
 内容：おもちゃなどで遊べます。開放時間中は出入り自由。  
 気軽に遊びに来て下さい!!  
 ※ 変更・追加は掲示・メールサービスでお知らせ。  
 ※ 終了の20分前より片付けをします。  
 ※ オムツなどのゴミは、お持ち帰り下さい。

## ☆レミークラブ☆

対象：どなたでも  
 時間：11:20～12:15  
 内容：中～高校生がパン販売を行っています。

## ☆☆あったまり場☆☆

対象：こころの病を抱える方やご家族  
 ボランティアの方も募集しております。  
 時間：14:30～16:30  
 内容：こころの病を抱える方のためのフリースペースです。音楽やゲーム、折り紙などを楽しみながら情報交換やお話をしています。  
 申込：不要。当日会場まで

## ☆はじめのいっぽ☆

対象：0歳児とその親（半年ごと募集）  
 時間：10:00～11:30  
 内容：親子体操、情報交換、子育てお悩み相談&子自慢！  
 申込：4～9月分の申し込みは終了しています。

## ☆☆親子でリズム☆☆

対象：①2～未就園児程度 ②幼稚園児程度  
 時間：①第4木 10:30～11:30  
 ②第2水 16:00～17:00  
 ※広報さくらだより4月号で募集していました『おやこでリズム』の時間について  
**第2水開催のコースのみ時間が変更になりました。**  
 第2水 15:30～16:30→16:00～17:00  
 内容：音楽を通して数字や音を学びます。  
 申込：上倉田ケアプラザまで

## ☆サロン上倉田☆

対象：上倉田在住高齢者 0～3歳児母子  
 申込：要問合せ

## ☆上倉田会食会☆

対象：上倉田在住 65歳以上の独居または高齢者世帯  
 申込：要問合せ



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。



上倉田地域ケアプラザ通信 平成28年 5月号

# さくらだより

発行責任者：佐藤 麻子  
戸塚区上倉田町259-11  
電話：045(865)5700  
FAX：045(865)5711  
<http://www.hirakukaicp.or.jp/kamikurat>

## 「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。

### ●時 間： 10時00分上映開始

9:00 会場準備 (イス並べ・お茶準備)  
9:30 開 場 (はまちゃん体操など上映)  
9:50 ミニ講話 (ケアプラザミニ講話)



### ●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。

### 上映予定作品

平成28年6月6日(月)

『なつかしい風来坊』 1966年 90分

出演：ハナ肇・賠償千恵子・有島一郎

監督：山田洋次

対照的な2人の奇妙な友情を描いた山田洋次監督の人情喜劇です。平穏な郊外の中流家庭に、ひよんなことから紛れ込んだ乱入者が巻き起こす騒動がおかしく描かれます。風来坊の源さんは「男はつらいよ」シリーズの寅さんの原点ともいえるキャラクター。涙と笑いが同時に込み上げてくるような素晴らしいラストシーンが用意されているのも、最後は必ず明るく終わる「男はつらいよ」シリーズに通じるものです。

先日、長年いらしていただいている方から素敵な言葉をいただきました。

「懐かしの映画を見て、映画が上映されていた時のことを思い出しているの。あの時〇〇さんと見に行ったわ、とかあの頃私はこんなだったなあ、とか画面に映る俳優の姿にときめいたこととか。私はね、映画も楽しみだけど青春時代に会いに来ているのよ。」

皆さんも、青春時代に会いにいらしてください。

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。



ロコモ予防！

平成28年度介護予防普及強化業務事業

# セルフケア講座



「ロコモティブシンドローム」を知っていますか？

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、骨や関節、筋肉・神経などの運動器が、加齢による衰えや疾患により、要介護になる危険性が高い状態をいいます。ロコモは予防することができます。ご自分のロコモ度を知って、ロコモ対策をみんなで一緒にしてみましょう。

日 程	6月 9日(木)	ロコモ度チェック・ハマトレ	
	6月23日(木)	栄養講座・ハマトレ	
	7月14日(木)	口腔機能講座・ハマトレ	
	7月28日(木)	ハマトレ	
時 間	10:00~11:30		
会 場	倉田コミュニティハウス 多目的ホール		
対 象	地域の65歳以上のかた		
定 員	15人		
持ち物	タオル・飲み物・上履き・動きやすい服装 7/14は普段使っている歯ブラシ・手鏡もお持ちください		
参加費	無料		
講 師	横浜市体育協会	秋本 一馬	講師
	歯科衛生士	美濃口 真由美	講師
	栄養士	長谷川 利希子	講師
講座協力	はまちゃん体操ひろめ隊		

申し込み：5月16日（月） 10:00から受付開始

申し込み方法：電話・来館

先着順（4回とも参加できる方優先）

申し込み・問い合わせ・・・上倉田地域ケアプラザ

TEL：045-865-5700



## 【ロコモ度チェック】

立ち上がりテストを行い、下肢筋力を測定します。片脚または両脚で決まった高さから立ち上がるかどうかを測定します。

## 【ハマトレ】

ロコモ予防するため横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングを行います。

## 【ロコモ予防のための食事】

ロコモを予防するためには食事も重要です。食事バランスを確認してみましょう。

## 【健口を保つための口腔ケア】

口や歯、飲み込みなどお口のトラブルを減らすためのお話をします。

## 4月のデイサービスだより

上倉田地域ケアプラザ前の柏尾川は、戸塚区内でも有名なさくらの名所です。

上倉田ケアプラザにいらっしやるだけでお花見が楽しめます！  
今年は咲き始め満開になってからも随分長いことお花見が楽しめました。

そのためか花びらが散りゆくときの桜もすごく素敵でした。  
窓の外だけでなくテイルームでもお楽しみいただけるよう？！  
お昼のお食事も『お花見特製弁当』を楽しみました！

来年の春も素敵なさくら楽しめますように～



## 通所介護事業・予防通所介護事業部門（デイサービス）

サービス地域：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

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

お問い合わせ等は…045-865-5700 担当 デイサービス相談員まで

## 教えて！上倉田ケアプラザ～どこにあるの？～

「上倉田地域ケアプラザってどこにあるの？」  
というご質問をお受けすることがあります。

戸塚駅からほど近い柏尾川沿いの  
『URコンフォール上倉田団地』の一角にケアプラザ  
があります。団地の中でも一番戸塚よりの9号棟  
（桜橋附近）です。戸塚駅からは西口から徒歩で  
いらしていただくと8分くらいです。

