

うみかぜ

柳町地域ケアプラザ便り

vol.46

新しい一年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



備えて安心!

地域の防災講座

金沢消防署の方をお招きし、「防災講座」を開催いたします。台風等の災害についての心構えや防災グッズの紹介、住宅用火災報知器の交換についてお話していただきます。



ご存知でしたか?
住宅用火災報知器は10年で交換
だそうです。

日時:令和4年2月9日(水)13:30~15:00

場所:柳町地域ケアプラザ 2階多目的ホール

対象:地域の方

定員:20名(先着順)

講師:金沢消防署

参加費:無料

担当:地域包括支援センター、生活支援体制整備事業、地域活動交流事業

ダブルケアラー・ヤングケアラーについて ~介護者のつとめ~

ダブルケアラーとは、同時期に介護+子育てなどの複数のケアを担っている当事者の方を言います。また、ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている若い方とされています。

今回、関東学院大学看護学部の青木由美恵先生にお話をしていただき、そのあとで分かち合いの時を持ちたいと思います。

日時:令和4年2月21日(月)13:30~15:00

(うち講演時間は13:30~14:30 その後参加者で
分かち合いの時を持ちます。)

講師:関東学院大学看護学部教授 青木由美恵先生

場所:横浜市柳町地域ケアプラザ 多目的ホール

定員:20名程度

参加費:無料

申し込み・お問い合わせ先:横浜市柳町地域ケアプラザ

※必ず事前に窓口・電話での申し込みをお願いいたします。



師走となり、なんとなく気ぜわしい毎日ですね。来年はどんな年になるのでしょうか。明るい年になることを願いつつ、来年も皆で元気に過ごせたらと思っています。スポーツの秋は、いろいろ運動講座を開催しました。その一部をお伝えいたします。



10月26日(火)
ケア・ウォーキング講座
(区役所からのオンライン)



オンラインもいいけど、やっぱり対面の方が好評でした。早く落ち着きますように..

第1回 10月13日(水)
第2回 11月17日(水)
ロコモ予防は長寿の秘訣
~今を元気に乗り切る身体づくり~

肩甲骨をしっかり動かして、
身体がぼかぼかです。



11月25日(木)
ケア・ウォーキング実践講座
正しい歩き方や腰痛予防体操を学びましょう



座り方や靴紐の結び方
なども重要ポイントね!



ヘルプマークについて



「ヘルプマーク」は義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からはわからなくても援助を必要としている方々が、周囲の方に知らせることで援助を得やすくなるよう作成したマークです。

ヘルプマークを見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

(優先席が必要な方に席を譲る、困っている時に声をかける、災害時に一緒に避難する、など)

地域ケアプラザでも配布していますので、希望される方は窓口でお声掛けください。

介護者のつとめ ~報告~

10月18日(月)、座談会を行いました。介護の悩みを相談したり、介護経験のある方のお話を聞く良い機会となりました。

11月29日(月)、フラワーセラピーで、スワッグ(ドイツ語で壁飾りを意味します)を作りました。その後、情報共有や分かち合いの時間を持つことができました。介護者のつとめは毎月開催しています。ご参加お待ちしております。



柳町地域ケアプラザの事業

地域活動交流

《但し、表示のある事業以外は無料です。》

☆事前にお申し込みの上、ケアプラザ来館時はご自宅での検温とマスク着用をお願いいたします。

スポーツ吹き矢体験

昨年9月に中止となった体験講座です。
5～10m離れた円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。
性別、年齢を問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。3回の体験講座終了後は希望する皆さんで活動を継続することができます。

日時: 3月1日、8日、22日(火) 全3回
13:30～15:00

場所: 多目的ホール

参加費: 900円

(3回分、初回にご持参ください)

対象: 地域の方

定員: 15名(先着順)

持ち物: タオル、飲物、運動靴、

動きやすい服装

講師: 成田 隆信 氏

スポーツ吹き矢協会 上級公認指導員



てくてくかなざわ

～梅香る金沢を散策しませんか～

昨年度中止になったコースをガイド協会のガイドさんと一緒に歩きます。無線ガイドシステムを使用しますので、密の心配がありません。

日時: 2月4日(金)

9:30集合、12:00解散(予定)

参加費: 300円(資料、保険代)

対象: 地域の方

定員: 15名(先着順)

持ち物: 飲物、イヤホン(あれば)

講師: 横濱金沢シティガイド協会



コース: 京急金沢文庫駅西口広場→谷津の道標跡→能見堂跡(休憩)→市民の森入口→金沢動物園正面(コアラバス乗車)→ののほな館(トイレ)→北谷ホテル生息地→北谷バス停(解散)

※交通費は自己負担です。解散後の昼食はありません。

※ご自宅での検温、散策中のマスク着用をお願いします。

おしゃべりカフェ

どなたでも参加できるカフェです。

現在、お飲み物だけお出ししてお菓子はお持ち帰りとなっています。事前のお申し込みをお願いいたします。

日時: 毎月15日 13:00～14:15

場所: 多目的ホール

参加費: 100円

定員: 20名



1月 朗読の会 和音(わおん)さんの朗読

2月 田口さんの大正琴

3月 ゲーム大会

☆催し物は、13:30からスタートです。



♪催し物ボランティアも募集しています♪

あかちゃんといっしょ

毎月第3金曜日は親子のためのフリースペースです☆

日時: 1月21日・2月18日・3月18日

10:00～14:00(毎月第3金曜日)

☆ミニ講座は10:00～11:00

場所: 多目的ホール

参加費: 基本無料

持ち物: おむつや飲み物など外出に必要な物。

お子さんの好きなおもちゃなど。

♪偶数月の2月は11:15頃からどんぐりころちゃんの読み聞かせがあります。

1月 フリースペース

2月 工作

3月 調整中です



ケアプラザではボランティアさんを随時、募集しています!ご参加ください!

お問い合わせは (790-5225) まで

自主事業の記録

てくてくかなざわ

11月24日、横浜駅東口～みなとみらいの水際線散歩をしてきました。



横浜駅東口の万里橋の説明を聞く皆さん



良いお天気でした。
次回は2月4日です(詳細は中面)

お正月飾り作り

恒例のお正月飾り作りは10名の方に
ご参加いただきました。



皆さん黙々と・・・時々会話を楽しみながら心を込めて作業していました。



完成したお飾りです。

小物づくりの会

今年の干支
「寅」です

ガオ!



柳町地域ケアプラザ案内図

《交通案内》

【電車・シーサイドライン】

金沢八景駅より 徒歩10分

【バス】京浜急行バス4系統

六浦橋より徒歩3分

(金沢文庫方面から利用の方)

六浦中学前より徒歩3分

(追浜方面から利用の方)

お車での

ご来館はご遠慮ください



すみなす会柳町地域ケアプラザのHPへのQRコードです!
是非ご覧になってくださいね。



車いす貸出ししています

柳町地域ケアプラザでは最長2週間、車いすの無料貸し出しをしています。
お問い合わせはお電話またはケアプラザ受付までお願いいたします。