

柳町地域ケアプラザ便り



新年のご挨拶

横浜市柳町地域ケアプラザ 所長 藤田 祥弘

新年おめでとうございます。

新型コロナウイルスが発生して以来、3年が経過しました。当初、分からないことが多く、感染者・濃厚接触者の人数把握をし保健所へ相談等を行い、また緊急事態宣言等が発出した際には感染症対策を徹底しながら事業運営を進めてまいりました。

現在、制限は緩やかになってきていますが、引き続き感染症対策を行いながら、デイサービス、居宅介護支援、地域包括支援、地域活動交流等の事業を運営しております。

2023年は卯年ということで、「飛躍」の年とされています。地域活動やイベントが少しずつ再開され明るい兆しが見えつつあります。そのような中、地域ケアプラザ職員一同、ご利用者様、地域の皆様が明るく元気に“飛躍”してお過ごしいただけるよう、また安心・安全を第一に、全力でサポートしてまいります。

本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

ダブルケアラーについて（介護者のつとめ）

ダブルケアラーとは、介護+子育て、親と配偶者の介護、親の介護と孫支援などの複数のケアを同時期に担っている当事者の方を言います。

日時：令和5年2月20日（月）10:00～11:30

※いつもと時間が異なりますのでご注意ください

その後参加者で

分かち合いの時を持ちます。

講師：介護ライター&介護エッセイスト 岡崎杏里先生

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（790-5225）

必ず事前連絡をお願いいたします。

※当日の撮影・録音はご遠慮ください。



イラスト/フカザワナオコ

講師紹介

23歳のときに若年性認知症になった父親の介護と、卵巣がんになった母親の看病をひとり娘として背負うことに。長男が誕生し、ダブルケアラーとなる。

オススメ



お正月食べ過ぎた。寒くて動きたくない・・・そんなあなたにお勧めです。

横浜市スポーツ協会 富田先生と楽しく身体と頭を動かしましょう！

介護予防講座「ロコモ予防で元気に！～身体を動かして免疫力アップ～」

令和5年1月13日（金）13:30～15:00 会場 横浜市柳町地域ケアプラザ

地域包括支援センター

令和4年から令和5年へ月日の流れが早いです。今までどおりにはいかないこともたくさんありますが、新しい発見や挑戦のできる日々がこれからも続きます。地域も少しずつ動き出しています。

この秋は、町内会からも声をかけて頂き、楽しく免疫力アップもめざした講座を開催することができました。その一部をご紹介します。



高谷町内会
「食事と運動で
フレイル予防！」

たくさん笑って
免疫力MAX!



柳町町内会
「敬老のつどい」

久しぶり～!

オンラインで
「ケア・ウォーキング」



画面にくぎづけ? 意外と動けます

介護者のつどい

・男性介護者のつどい

9/20(月)、男性介護者のつどいを開催しました。男性同士で日頃の介護の悩みや体験談をお話して頂きました。年に1回実施しておりますので、来年度もご参加頂ければと思います。

・施設見学

10/17(月)、10月にオープンした特別養護老人ホーム「シーサイドかなざわ」に見学に行ってきました。あいにくのお天気でしたが、まだ入居されていないフロアの居室を見せて頂く事ができました。



「男性介護者のつどい」



皆さん熱心にご覧になり、質問されていました。

～ 今後の予定 ～

1/16(月) アロマセラピー
13:30～15:00

2/20(月) ダブルケアラー講演
(詳細は表紙をご覧ください)

3月はありません



《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。

てくてくかなざわ

～ 失われた海岸線を歩く ～

年2回のウォーキングです。今回は富岡方面をてくてくします。感染症対策として無線ガイドシステムを使用しますので、安心してガイドさんの説明を聞くことができます。

日 時：2月28日(火) **雨天中止**
 9:30集合、13:00解散(予定)
 参加費：300円(資料、保険代)
 お釣りのないようをお願いいたします
 定 員：20名(先着順)
 持ち物：飲物、イヤフォン
 講 師：横濱金澤シティガイド協会



コース：京急富岡駅改札口(集合)→富岡六地蔵尊→長浜公園→野鳥観察園→長浜野口記念公園→柴シーサイドファーム→シーサイドライン海の公園柴口駅(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。

和紙の立ち雛作り

雛人形のルーツは平安時代にあった流し雛からはじまります。紙で作った立ち姿のお人形を川に流し、身にかかる災いを避けるように願いを込めたそうです。2回講座で完成です。

日 時：2月2日、3日(木、金)
 9:30～11:30

場 所：多目的ホール
 材料費：800円
 定 員：8名(先着順)
 持ち物：筆記用具、はさみ、定規
 持ち帰り用袋、ゴミ袋
 講 師：興津 慶子氏



小学生お菓子作り

チョコチップの入った簡単ロッククッキーを作ります。自分で作った分はラッピングしてお土産として持ち帰ります。

日 時：2月4日(土)
 10:00～12:00

場 所：多目的ホール
 材料費：300円
 定 員：8名(先着順)
 持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、
 持ち帰り用袋、上履き



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20日・2月17日・3月17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：3月100円
 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頃からどんぐりこりちゃんの読み聞かせがあります。



1月 六浦消防署 乳幼児の事故予防のお話し
 2月 おひなさま工作
 3月 手芸(軍手で作るにわとり)



お裁縫道具をお持ちください♪

おしゃべりカフェ

毎月15日開催。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 和音さんの朗読
 2月 節分豆まき
 3月 芦垣緋鶴さんによる琉球舞踊
 ☆催し物は、13:30頃からスタートです

♪催し物ボランティアも募集しています♪

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！
 お問い合わせは地域活動交流 (790-5225) まで

干支うさぎ作り

11月16日、「干支うさぎづくり」でした。
令和5年の干支は「卯」。それぞれ表情が違
う可愛らしいうさぎさんが揃いました。



穏やかで明るい一年
になりますように・・・

小物づくり講座の参加者さんが
お手伝いに入ってくださいまし
た。ありがとうございました。



うさぎさん、全員集合♪

区役所の事業

子育て支援者による 子育て相談

開催日：毎週水曜日 10:00～11:20

場 所：多目的ホール

対 象：未就学のお子さんとそのご家族が
気軽に子育て相談ができます。

いろいろなおもちゃもありますので、気軽に
遊びにきてください！



お問い合わせ：金沢区福祉保健センター
こども家庭支援課
TEL:045-788-7787

つるし雛

今年も「つるし雛の会」さんからつるし雛をお借りし、展示させていただきます。
皆さまどうぞお立ち寄りください。（展示期間 2月下旬～3月下旬頃まで）



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

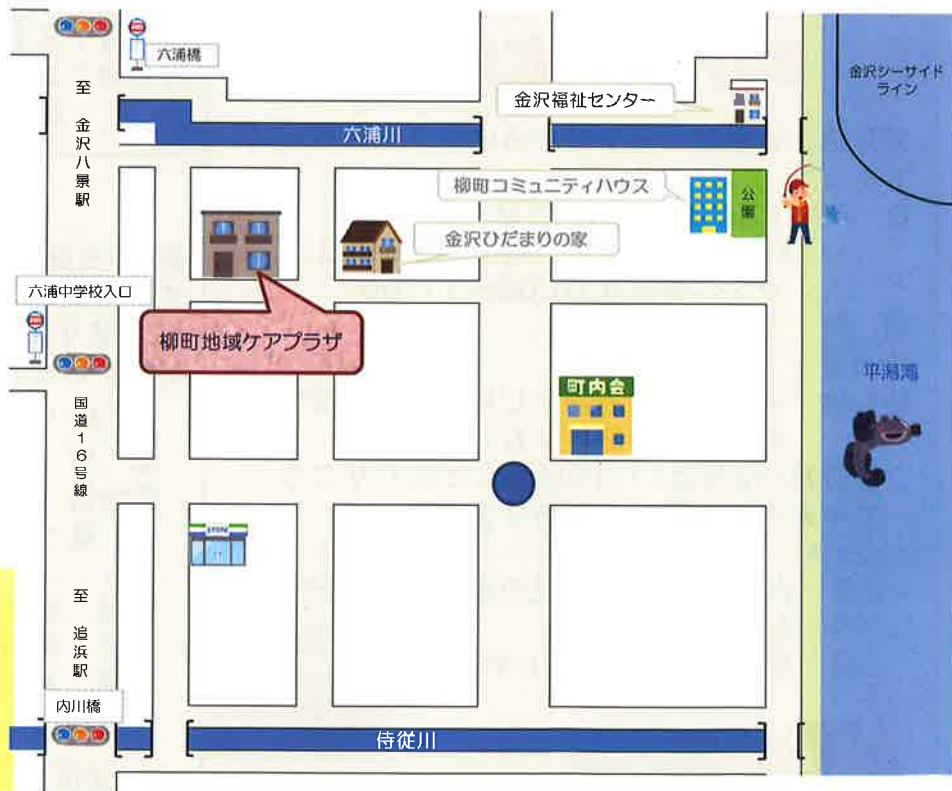
(金沢文庫方面から利用の方)

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。