

# うみかぜ

柳町地域ケアプラザ便り

vol.51

## 地域ケアプラザ施設運営について

### 開館時間

月曜日から土曜日まで：午前9時から午後9時まで

※午後6時から午後9時までは、事前利用申請があった場合のみ利用可能となります。

日曜日、祝日等：午前9時から午後5時まで

### 福祉・保健に関する相談窓口（地域包括支援センター）

月曜日から土曜日まで：午前9時から午後6時まで

日曜日、祝日：午前9時から午後5時まで

※休館日を除く

- ・相談時間以外の時間帯は、相談電話は相談専用コールセンターに転送し、対応します。
- ・来所相談をされる際は、あらかじめお電話等で連絡のうえお越しください。

## 介護者のつどい

### ・ダブルケアラーについて

2月20日（月）ダブルケアラーについて講座を開催しました。介護ライター&エッセイストの岡崎杏里先生を講師にお迎えして、ダブルケアラーについて説明していただき、ご自身の体験についても話していただきました。ダブルと言うよりトリプル（両親、子ども）ケアラーとしての体験を、大変さだけではなくユーモアを交えてお話ししていただき、質疑応答ではたくさんの質問がありました。講義のあとは2グループに別れて分かち合いのひとときを持ちました。アンケートからも「当事者の方の思いが軽くなるような場でした」、「参加者同士で話せる時間があってよかったです」、「先生が『笑いながら』もお話されているお姿に大変勇気づけられました」、などの回答をいただきました。

次年度も様々な内容でつどいを企画していきたいと思っております。



イラスト/フカザワナオコ

講師の似顔絵です

### 令和5年度の予定

5月、6月、7月、9月、10月、11月、1月、2月に開催予定です。

日時・詳細は地域包括支援センター中條までお問い合わせ下さい。

## おひなさま・つるし雛

今年も地域の方のつるし雛をお借りして、ケアプラザエントランスに飾らせていただきました。玄関ホールが華やかでした。ありがとうございました。



## 地域包括支援センター

桜の開花も早く、世の中の動きもめまぐるしく変わっていくように感じますが、時にはちょっと立ち止まって、木々を愛で小鳥の鳴き声などに耳をすましてみたいと思います。

これから新しい地域の皆様との出会いも楽しみです。地域包括支援センター職員も気持ち新たに頑張ります。どうぞお気軽に声をかけて下さい。

### ～担当圏域変更のご案内～

令和5年3月、西柴地域ケアプラザが新設され、担当地域が変更になりました。柳町地域ケアプラザの担当圏域は以下のとおりです。

- ・六浦南1丁目12・13番の一部、14～19番、20番の一部（瀬ヶ崎台自治会）
- ・六浦東1～2丁目
- ・六浦東3丁目(14番、15・16番の一部を除く)(瀬ヶ崎台自治会)
- ・六浦1～2丁目
- ・六浦4丁目5番の一部、6番、9・13番の一部（塩場町内会）
- ・大川7丁目の一部
- ・柳町
- ・瀬戸
- ・野島町
- ・乙舳町

#### 相談受付時間

月曜日～土曜日 9:00～18:00

日曜日・祝祭日・第1月曜日 9:00～17:00

電話 045-787-3722

担当者不在の時もごさいます。お電話等でのご予約をお願いいたします。

## 2月は瀬戸町内会館で介護予防講座を開催しました。 「寒い時こそ身体を動かそう！どこでもできる簡単体操」

休養と栄養と運動が重要と学びました。もちろん一人でもできるけど、皆でわいわい笑いながら行くと効果も倍増するようです。休養ばかりになっていませんか？身体も動かしていきましょう！

今年度も皆で一緒に健康づくりをしていきましょうね。よろしくをお願いいたします。  
(ケアプラザの講座では、もうしばらくマスク着用のご協力をお願いいたします。)



膝を傷めないようにスクワット



ストレッチも大事です

★ 今後の予定 ★  
(仮)フレイル予防  
『食事と運動』  
5月18日(木)  
14:00～15:30  
会場：多目的ホール  
参加費：無料  
お電話でお申込みください

## 認知症サポーター養成講座 出張します

地域包括支援センターと地域活動交流の共催で認知症サポーター養成講座を開催しています。サポーターって？何か特別なことをするわけではありません。認知症を正しく理解して認知症の人や家族を温かく見守る応援者になりませんか？町内会、自治会、会社、お店、保育園へ出張いたします。お問い合わせは地域包括支援センター 中條まで！





# 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マスク着用のご協力をお願いいたします。体調に不安がある場合は来館をお控えください。

## てくてくかなざわ

今年度第1回のウォーキングは八景島シーパラダイスの紫陽花を見に行きます。シティガイドさんの説明を聞きながらみんなで楽しく歩きませんか？

～～今回のコース～～

瀬戸神社（集合）→琵琶島→龍華寺→洲崎神社→入定塚→海の公園→八景島（あじさい見学）→丘の広場→アメリカンアンカレッジ碑→八景島駅（解散）

※交通費は自己負担です。解散後の昼食はありません。

※雨天中止です

日 時：6月23日（金） 9:30集合・出発  
12:30解散

参加費：300円（資料、保険代）

お釣りのないようお願いいたします

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

## 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

4月 村田さんのマジック

5月 調整中です

6月 大橋さんのピアノ演奏

☆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♪  
「おしゃべりカフェ」で趣味、特技を披露してみませんか？

## 小学生お菓子作り

今回のお菓子作りは「焼きドーナッツ」です。二人一組で作った後はトッピングをして持ち帰りましょう。

日 時：5月27日（土） 10:00～12:00

場 所：多目的ホール

参加費：300円

定 員：小学生6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

今年度の小学生お菓子作り予定

12月23日（土）

令和6年 2月 3日（土）

## おひさま広場ボランティア募集

ケアプラザで障がいのある方と一緒に工作や買い物等の活動をしてくださる方を募集しています。

日 時：4月8日、5月13日、6月10日

9:30～12:30頃（準備、片付け含む）

## 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：4月21日・5月19日・6月16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：4月500円、5月、6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4月、6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。

4月 加藤さんと生花でアレンジ

5月 手作りフローティングボトル

6月 アロマバスボム作り



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

# メンバー大募集

暖かくなってきました。何か活動を始めようかな？とお考えの方へケアプラザ登録団体の紹介です。見学大歓迎です。紙面の都合上、一部の活動を掲載しています。また、5名以上の福祉保健の活動であれば貸室を利用することもできます。見学、詳細は地域活動交流までお問合せください。

## エピマイ

内容：フラダンスを通して健康増進、また参加者同士の交流を図っています。みんなで楽しく練習しています。

☆動きやすい服装でいらしてください。

活動日：第1、2、4金曜日 18:00~19:30

参加費：3000円/月

## 自彊術(じきょうじゅつ)

内容：自彊術は大正5年に日本人のために作られた最古の健康体操です。薬に頼らず、自分の自然治癒力を高めて、生活習慣病を克服する体操を紹介しています。

元気は自分で作る！！

活動日：第1、2、3木曜日 10:15~11:30

参加費：2500円/月

## 柳町CP太極拳クラブ

内容：太極拳の練習を通して健康の維持と増進を図っています。

活動日：第2、4金曜日

10:00~11:30

参加費：1回750円



## 健康ヨガ絆

内容：平成24年に発足。健康維持、体力作りを目的に体にやさしいヨガを行っています。また、親睦も兼ねています。

活動日：第2、4火曜日 10:00~11:30

参加費：2000円/月

## 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

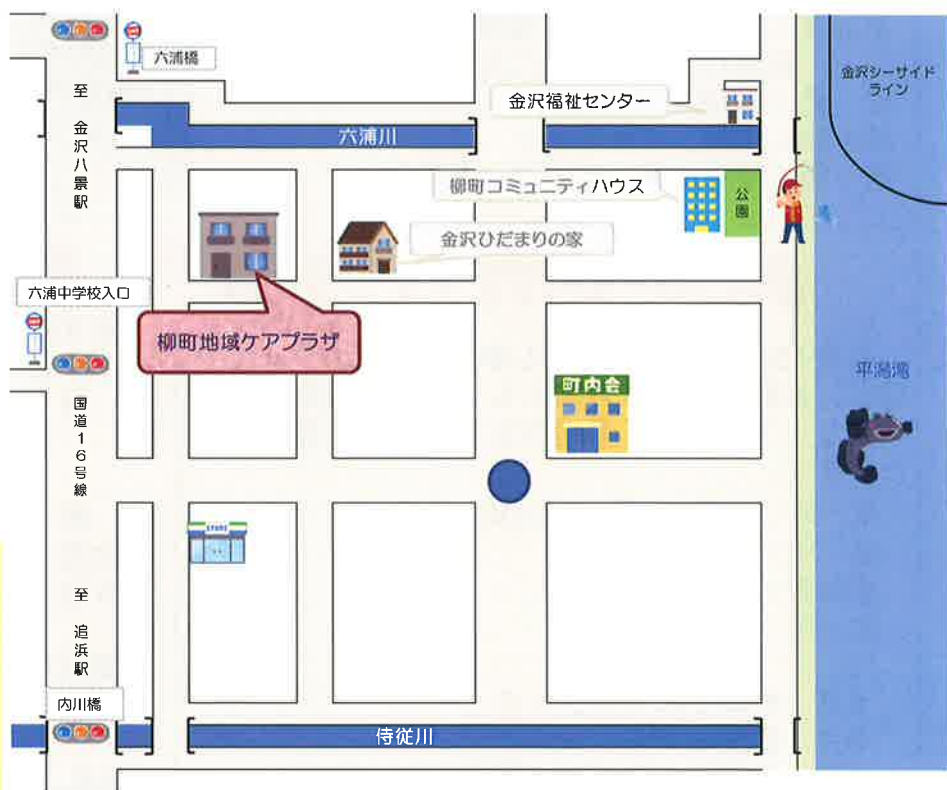
(金沢文庫方面から利用の方)

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。