

# メンバー大募集

自彊術 (じきょうじゅつ)

さくら会

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。元氣は自分で作る!!

活動日: 第1・2・3木曜日  
 時間: 10:15~11:30  
 参加費: 2500円/月  
 場所: 柳町地域ケアプラザ

お問い合わせ: 045-790-5225



《 編物教室へのお誘い 》  
 おしゃべりと手先を使って楽しく脳活をしませんか!  
 編む物は自由で、セーター・ベスト・マフラー・帽子等小物類を作っています。見学はいつでもOKです。

活動日: 毎週木曜日 (月4回)  
 不定期で休みあります。  
 時間: 12:30~16:00  
 参加費: 500円 募集人員: 6名  
 場所: 柳町地域ケアプラザ  
 お問い合わせ: 045-790-5225

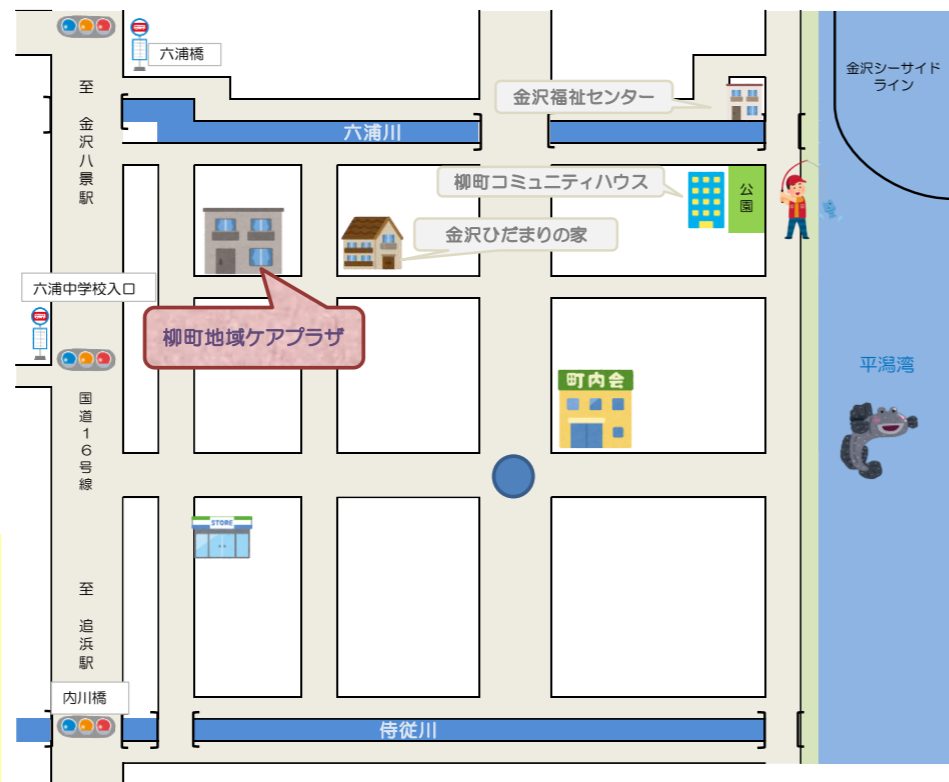


## 柳町地域ケアプラザ案内図

### 《 交通案内 》

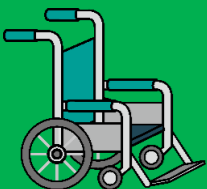
【電車・シーサイドライン】  
 金沢八景駅より 徒歩10分  
 【バス】京浜急行バス4系統  
 六浦橋より徒歩3分  
 (金沢文庫方面から利用の方)  
 六浦中学前より徒歩3分  
 (追浜方面から利用の方)

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。

# うみかぜ

vol.55

## 柳町地域ケアプラザ便り

柳町地域ケアプラザは、地域の皆様に支えられ、今年で15周年を迎えます。また、令和6年度より横浜市の指定管理を受託し、新たな5年がスタートしました。職員一同、身の引き締まる思いです。さて、新型コロナウイルスが発生して以来しばらくの間、地域との交流が難しくなっていました。しかし昨年度から地域の行事や会合等が活発に行われるようになり、各職員、地域にお伺いする機会が増えました。地域の皆様が生き生きと活動する姿を拝見し、改めて顔を合わせることの重要性について認識しました。昨年4年ぶりに“柳町ふれあい感謝祭”を開催しました。今年は規模を拡大し、11月開催を予定し、地域の皆様との交流を深めたいと思います。

今年度もよろしくお願いいたします。

所長 藤田 祥弘

### 《地域包括支援センター講座》

ズーっと住みたいまちへ～ 地域の皆様と考えてみました。

あなたの気づきがお近所パワー  
 ～ちょっとした気づきを「ことば」にしてみませんか～  
 講師 関東学院大学社会学部現代社会学科  
 小沼 春日 教授

生活していく上での、ちょっとした「手伝って欲しいこと」を住民同士で補い合い、互いに協力し合えるまちづくりをするためには、普段何気ない助け合いをしていることにまず気づくことから…  
 それをことばにして話し合ってみました。住民皆が、お互い様とSOSを出すことができ、安心して暮らしていけるまちづくりを続けて行きませんか。



地域の会長や民生委員の方など、いろいろな方が参加してくださいました。

## 地域包括支援センター

令和6年度も地域の皆様と共に、いろいろなことに取り組みたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### 介護と仕事の両立について(介護者のつどい)

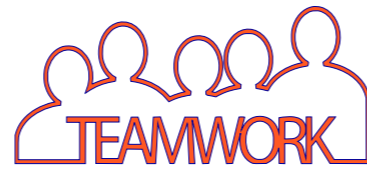
2月24日、介護と仕事の両立について、株式会社つながりの神馬幸子先生にお話をいただきました。事例をもとに介護休暇制度・介護保険を利用しながら、就労を継続する方法、それ以外に利用できるサービスについても説明していただき、その後参加者の皆様と分かち合いの時を持ちました。



### 地域ケア会議



2月22日、地域ケア会議を開催しました。認知症であっても自分らしく暮らし続けていけるまちにはどんなことが必要なのか考えました。



今年度も講座やつどい等開催します。お申込みお待ちしております。

### 介護予防講座のおしらせ

令和6年5月23日(木)

14:00~15:30  
「自分らしく毎日元気に!  
~まず食事&運動~」

講師 管理栄養士・運動療法士

鈴木美和子氏

お問い合わせ:045-790-5225

### 介護者のつどい

○令和6年5月21日(火)  
フラワーセラピー 参加費用:700円  
○令和6年6月17日(月)  
アロマセラピー 参加費用:350円  
いずれも13:30~15:00です。

### 総合相談受付時間

電話 045-787-3722  
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

担当者不在の時もございます。事前にお電話等でのご予約をお願いいたします。

## 柳町地域ケアフラッグの事業

### 地域活動交流

《但し、表示のある事業以外は無料です。》

## おしゃべりカフェ

♪催し物ボランティア募集♪  
「おしゃべりカフェ」で趣味、特技を披露してみませんか?

毎月15日開催。どなたでも参加できるカフェです。

日時: 毎月15日 13:00~14:00  
場所: 多目的ホール  
参加費: 100円  
定員: 20名

☆お茶会ボランティア募集☆  
おしゃべりカフェの準備、お茶出し、片付け等のお手伝いをしてくださる方を募集しています。

4月 ヘルマンハーブ演奏  
5月 六浦吟詠会さんの詩吟  
6月 ジーコさんのパントマイム  
☆催し物は、13:30からスタートです



☆事前にお申し込みの上、お越し下さい。また、ご来館の際にはマスク着用のご協力をお願いいたします。

## あかちゃんといっしょ

日時: 4月19日・5月17日・6月21日  
毎月第3金曜日 10:00~14:00  
☆ミニ講座は10:00~11:00  
4月は10:30~11:00

場所: 多目的ホール  
参加費: 6月は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・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 ヘルマンハーブ演奏  
5月 紙コップの物入れ(工作)  
6月 ベビーマッサージ



## おひさま広場

ボランティアさん  
大募集

毎月、第2土曜日の午前中に障がい児者余暇支援として参加者と一緒に工作等をして楽しい時間を過ごしています。ボランティアさんとして活動してみませんか。

ケアフラッグ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