

# ケアプラザ活動団体

今現在、活動されている団体を紹介いたします。参加希望の方、見学のみでも大丈夫です。ケアプラザまでご連絡お待ちしております。

活動団体名：こだま会  
活動曜日：毎週金曜日  
活動時間：11:00～12:00

小さいボールと手拭いを使用し椅子に座って行う体操です。  
(日常生活動作の回復維持)楽しい会話を交えて過ごしています。  
お仲間になって心身をリラックスする一時を過ごしませんか？  
見学お待ちしております。  
お仲間も募集しています



活動団体名：ひびき会  
活動曜日：毎週月曜日  
活動時間：11:00～12:00

高齢者の健康維持を図るためのADL体操(日常生活維持)  
どなたでも楽しく、とてもファミリー的な和気あいあい  
やっています

お仲間募集しています。



活動団体名：P・P・Kクラブ  
活動曜日：毎月1・4木曜日  
活動時間：9:30～12:00

人生の最後まで健康寿命を守っていけるよう身体全体を  
くまなく動かす体操、自彊術主旨に賛同なさるかたは  
いつでも受け付けています  
新規メンバー募集中



活動団体名：自彊術 J&K  
活動曜日：毎月2回 火曜日  
活動時間：10:00～11:30

ちかごろ運動不足なので体を動かしてみたいな～と  
思っている方、いつまでも若々しく元気でいたいけれど  
体力が…と思っている方、全身を無理なく動かしてみませ  
んか？

何歳からでも始められますよ！  
一度見学・体験にいらして下さい。



社会福祉法人 聖母会 横浜市原宿地域ケアプラザ

## 生き生き

【第108号】

平成30年3月31日発行  
横浜市戸塚区原宿4-36-1  
代表 045(854)2291  
FAX 045(854)2299  
福祉保健の相談は包括支援センターへ  
相談専用 045(854)2293  
発行責任者 所長 川畑 正

第8回  
東北チャリティイベント  
平成30年5月19日(土) 10時～15時  
横浜市原宿地域ケアプラザにて開催致します。

バザー・東北物産展

やまちゃん・はまちゃんによる大型紙芝居

カレーやパンの出店販売もあります

歌・ダンスの発表会

東北の震災復興のため  
当日の売り上げの一部を  
寄付させていただきます。

第3回  
蕎麦打ち体験講座  
※男性の方も大歓迎です

内容 蕎麦打ち体験  
蕎麦打ち後その場で試食会を行います。

持ち物 バンダナ 手拭い 前掛け、フェイスタオル  
持ち帰り用容器(タッパー)  
応募者多数の場合は先着順とさせていただきます。

日時 6月17日(日) 10時～14時  
講師 高橋氏、川島氏  
参加費 900円

お問い合わせ先  
原宿地域ケアプラザまで

毎回大好評のため6月以降も行いますので、お問い合わせください。

※ケアプラザの講座でお預かりした個人情報は適切に管理し当該事業以外では使用いたしません。



開館日・時間 平日 9時～21時 祝祭日 9時～17時(毎月第3月曜日、12月29日～1月3日は休館になります)



ホームページ フェイスブック

ケアプラザ・地域の周辺情報など



## <平成29年度 地域ケア会議報告>

今年度の地域ケア会議は、協議体を兼ね3回(5月、9月、2月)開催しました。共通テーマは「高齢者の見守り」についてです。住民・町内会・老人会等の住民組織・民生委員・保健活動推進員・地域ボランティア・企業・店舗・介護事業所・社会福祉協議会・区役所の皆様とそれぞれの地域の特性・課題に応じた「緩やかな見守り」について意見交換をすることが出来ました。

(5月)小雀地域:参加者29名

参加者でエリアの白地図を囲み、地域の良い所、強みについて意見交換をしました。高齢者の閉じこもり予防と見守りを兼ね「小雀元気づくりステーション」に加えて、多彩な活動を行う場所をつくる必要があるかのご意見が出ました。

(9月)影取地域:参加者25名

高齢者や高齢者を含む世帯ではあるが、行政や介護サービスの狭間に陥る危険がある事例を通して、地域住民、近隣店舗・事業者が「関心を持って見守ることができる」地域づくりについて検討をしました。見守りを兼ねる「買い物支援」について、積極的な意見が出ました。

(2月)原宿4丁目:参加者24名

高齢者が地域で安心して生活をしていくために、住民主体で支えあいの活動をしている芙蓉ハイツの取り組みを参加者で情報共有しました。高齢者の見守りのために地域でサポートできるシステムづくりの一案として休憩スペース作りや挨拶・声かけを積極的に行える地域にしたいとの意見が出ました。☆住み慣れた地域で末永く生活を続けていくために、今後も安心して生活できる地域作りを目指していきたいと思えます。

地域包括支援センター 竹田

## GOGO健康講座

住み慣れた地域で、いつになっても出来るだけ自立した生活を送ることが出来るよう健康づくりの講座に参加してみませんか?

対象:おおむね60歳以上(講座に関心のある方) 場所:原宿町内会館

時間:10時~11時30分 参加費:無料

定員:30名(先着順)平成30年4月1日から申し込み開始

健康づくりの基礎講座(全6回シリーズ)

①②5月17日・24日 口腔機能向上

講師:原宿わたなべ歯科診療所 歯科医師 渡邊 仁史氏

③④5月31日・6月7日 栄養講座

講師:株式会社 明治 管理栄養士 三森 さえ子氏

⑤⑥6月14日・6月21日 ロコモ予防(体操)

講師:戸塚共立健康支援センター 健康運動指導士 根元 絢菜氏

※講座の内容は毎回異なります。連続講座ですが、全ての講座に参加が出来なくても申し込み可能です。



申し込み先 原宿地域ケアプラザ 担当 竹田

電話番号 854-2291

共催:原宿町内会 大正地区保健活動推進員

# 子育て情報

こどもの笑顔  
とつかの未来に  
区運営方針

戸塚区のマスコットウナシー

## 平成30年度 大正地区キッズイベント予定表

### 赤ちゃん教室 ひよこ会

0歳児の第一子とその親、妊婦さん対象の教室です。

○毎月第3水曜日

10時~11時30分  
=原宿地域ケアプラザ  
(854-2291)

平成30年度の予定

5月16日(水)、6月20日(水)  
7月18日(水)、9月19日(水)  
10月17日(水)、11月21日(水)

平成31年

1月16日(水)、2月20日(水)  
3月20日(水)

4月、8月、12月はお休み  
となります

○毎月第3金曜日

10時~11時30分  
=大正地区センター  
(852-4111)

平成30年度の予定

5月18日(金)、6月15日(金)  
7月20日(金)、9月21日(金)  
10月19日(金)、11月16日(金)

平成31年

1月18日(金)、2月15日(金)  
3月15日(金)

4月、8月、12月はお休み  
となります

お問い合わせ

戸塚区役所 こども家庭支援課

電話 866-8469



### 親子サークル活動

大正地区社会福祉協議会・民生児童委員協議会

平成30年4月より活動場所が変わりますので  
ご注意ください。

わんぱくキッズ  
原則第2火曜日  
10時~11時半

どんぐり  
原則第1火曜日  
10時~11時半

原宿地域ケアプラザ 深谷俣野地域ケアプラザ

### わんぱくキッズ

平成30年度の予定

4月10日(火)、6月12日(火)  
7月10日(火)、9月11日(火)  
11月13日(火)、12月11日(火)

平成31年 1月 8日(火)、2月12日(火)  
3月12日(火)

5月8日(火)、10月9日(火)はどんぐり・  
わんぱく合同でミニ運動会を大正地区センター  
にて行います。

対象は未就園児と保護者で予約は必要ありませんので、お気軽にご参加お待ちしております。

### 遊び場しゃべり場ほっとタイム

就園前の子どもの遊び場です。子育て支援者さんが相談にも乗ってくれます。

※祝日はお休みになります。

<大正地区センター>

毎週火曜日 10時~12時 プレイルームにて

<原宿地域ケアプラザ>

毎週金曜日 14時~16時 多目的ホールにて

お問い合わせ

戸塚区役所 こども家庭支援課

電話 866-8469