

おーおか通信

大岡地域ケアプラザ 季刊誌

冬号
No.112

特集

<大岡健康プラザ事業 足の健康フェスタ>を開催します!

講演「足元から健康寿命を延ばすために」と足の正しいサイズを計測し、足のバランス状態や靴に関するアドバイスを行います。

日 程：令和6年3月16日(土)

時 間：午前/10:00~12:30(講演後、計測相談会)
午後/14:00~16:00(講演後、計測相談会)

定 員：午前・午後ともに30名ずつ

会 場：大岡地区センター 3階レクホール

予 約：必須 (R6.2/17~ケアプラザ 地域交流担当までお電話ください)

参加費：無料

主 催：大岡健康プラザ3館(南スポーツセンター、大岡地区センター、大岡地域ケアプラザ)

協 力：フット&ボディバランスアジャストメント機構

正しいサイズの靴履いていますか…

その腰痛もしかしたら、足が原因かも…!?

横浜市大岡地域ケアプラザ

<休館日のご案内>

施設点検日：1/15(月)

2/19(月)

3/18(月)

休館日は地域包括支援センターお休みです



大岡地域ケアプラザ
ホームページ

令和6年1月発行 発行責任者：猪俣智央

<子育てサロン【さくらんぼ】> ※さくらんぼの詳細は下部をご覧ください。

子育てサロン「さくらんぼ」は、2 か月に 1 回イベントを開催し、多くのお子様と保護者様にご利用頂いております。

10/11(水)には、「さくらんぼ 秋まつり」を開催し、5 組の方にご参加いただきました。スタッフが考案・作成したゲーム、フォトスポットを用意し写真撮影を行い、とても活気あふれるサロンとなりました。

保護者様からは、「フォトスポットで思い出を残すことができました。」と笑顔で感想をいただき、お子様にはご自宅でも遊べるようにというスタッフの思いから素敵な景品が贈られました。

ぜひ、
町内の掲示板をごらんください!



<横浜国立大学附属特別支援学校×月曜サロン>

学校より、「高齢者との交流機会を検討している」というお声があり、自主事業「月曜サロン」との交流を行いました。

11/6(月)13:30~14:00の30分間、学生からの自己紹介と学生考案のレクを行いました。

サロン参加者からは「楽しかった。元気が出た。」という嬉しいお声をいただき、学生の皆さまもとても素敵な笑顔をしていらっしゃいました。

これからも継続していきたい活動です!

<ボランティア活動受入れ実施中>

コロナ禍で受入れを停止しておりましたが、自主事業・デイサービスともに、個人・団体のボランティア活動を受け入れております!

自主事業の運営補助やデイサービス内での活動披露、利用者様のお話し相手など、各種活動受入れを行っております。

ご関心のある方、以前活動をしていて再開したい方、お気軽に地域活動交流担当までお問合せ下さい。皆さまのご協力をお待ちしております!

子育てサロン情報

本大岡地区 さくらんぼ

開催日 毎月 第2水曜日

1月お休み、2/14、3/13

時間 10:00~11:30

場所 通町1・2丁目町内会館

参加費 100円

対象 0歳~未就園児とその保護者

子育ての先輩からお話を聞きたい方、
ご参加をお待ちしております!

イベント多数実施中!



井土ヶ谷地区 豆の木

開催日 毎月 第1水曜日

1/10(第2水)、2/7、3/6

時間 10:00~12:00

場所 井土ヶ谷上町第一町内会館

参加費 50円

対象 未就園児とその保護者

保護者・お子様の体調確認、来場時の
手洗い、保護者のマスク着用などにご
協力をお願いいたします。





地域交流情報



マタニティヨガ 第1,3木曜日

<第3期> 12/11(月)~申込み受付開始
 開催日 1/18、2/1、2/15、3/7、3/21
 時間 10:00~11:00
 定員 7名(先着順)
 会場 大岡地域ケアプラザ 多目的室
 参加費 1,000円(5回参加分、申込み必須)
 対象 横浜市在住、妊娠13週以降の妊婦
 出産予定日 3/28~7/25

現役の助産師が講師です!

月曜サロン1!2!4! 第1,2,4月曜日

時間 13:00~14:00
 場所 大岡地域ケアプラザ 多目的室
 参加費 100円(申込み不要)
 対象 高齢者向けですが
 どなたでもご参加いただけます。

持ち物 上履き・飲み物

体操やおしゃべりを楽しみませんか?

大岡はらっぱ脳トシ会 第2,4水曜日

開催日 1/10、1/24
 2/14、2/28
 3/13、3/27
 時間 10:00~11:30
 場所 大岡はらっぱ
 参加費 無料(申込み不要)
 対象 おおむね65歳以上の方



動きやすい服装で水分をお持ちください。

サンサンクラブ体操教室 第1,3水曜日

開催日 1/17、2/7、2/21、3/6
 時間 15:30~16:30
 場所 大岡地域ケアプラザ 多目的室
 参加費 各回200円(申込み必須)
 対象 区内在住または区内の小学校に通い、
 療育手帳を持っている方。
 ※保護者の付き添い可能な方
 ※通年で参加可能な方大募集



持ち物 飲み物

音楽に合わせて体を動かそう!
保護者の方は別室で休息タイム♪

介護者サロンだんごの会 第4水曜日

開催日 1/24、2/28、3/27
 時間 10:00~12:00
 場所 大岡地域ケアプラザ
 ボランティアルーム
 参加費 無料(申込み不要)
 対象 介護をされている方、されていた方
 *特に認知症のご家族を介護されている方
 *ぜひお立ち寄りください。

出入り自由
自由懇談会

秘密は必ず守ります。

お申込み・問合せは

大岡地域ケアプラザまで
 電話:743-6102
 FAX:743-6104



地域包括支援センター情報

<地域ケア会議 実施報告>

今年度も地域ケア会議を、下記日程とテーマで行いました。

5/23(火) 本大岡個別版「消費者被害について」(⇒写真)

8/1(火) 井土ヶ谷個別版「消費者被害について」

10/10(火) 井土ヶ谷包括版「精神障害の理解」

10/24(火) 2地区合同・包括版「消費者被害について」

昨年度、高齢のご本人や認知症の高齢者を見守る地域の方・支援者の方から「消費者被害」にかかわる相談が多く寄せられたこと、精神障害、知的障害、発達障害等について地域の方々から質問や相談が寄せられたことを受け、上記テーマを設定しました。

相談の際に連携した横浜市消費生活総合センターの相談員の方を講師に招き、実際に参加者各自でクーリングオフのハガキを書いてみました。また、障害をお持ちの当事者の方々から、「生活のしづらさ」や日頃の生活の中で工夫されていること等についてお話を伺い、参加者も感想を伝え、障害についての理解を深めました。

ご出席いただいた皆様、ありがとうございました。

<サロン連絡会×ケアマネサロン 実施報告>

11/21(火) 地域活動団体と大岡地域ケアプラザエリアを担当しているケアマネジャーとの交流会を実施しました。

当日は、地域活動者12名、ケアマネジャー16名の方に参加していただきました。

各団体からの活動紹介後、グループに分かれケアマネジャーからの質問に答えて頂きました。グループワークは大変盛り上がり、時間があっという間に過ぎてしまいました。

終了後ケアマネジャーからは、「インフォーマルサービスを知る機会になった」、地域活動者からは「活動を知ってもらいきっかけになってよかった」とのお声をいただきました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。



<地域の福祉に関するご相談をお受けしています>

～毎日の生活の中で、不安なこと・困ったことはありませんか？～

福祉の専門職が個別にご相談をお受けします。秘密は厳守します。

井土ヶ谷地区出張相談 時間 13:30～15:30

井土ヶ谷地区にお住いの皆さま、ケアプラザが遠いと感じていませんか。
ケアプラザまで来られなくても相談できます。

- 東団地集会所(第1火曜日):1月休会、2/6、3/5
- 上一町内会館(第2火曜日):1/9、2/13、3/12
- ヴェレーナグラン横濱(第3水曜日):1/17、2/21、3/20(祝)
- デイサービスセンターりずむ(第4日曜日):1/28

*りずむは第4土曜日から第4日曜日に変更(完全予約制)

お問合せ・ご予約は

大岡地域ケアプラザ 地域包括支援センター

☎ 045-711-8581



まず、お電話にてご予約をお願いします。