



~17時 :17時閉館 日曜日  
 ~18時 :18時閉館 月曜日  
 ~18時 :18時閉館 火曜日  
 ~21時 :21時閉館 水曜日  
 ~21時 :21時閉館 木曜日  
 ~18時 :18時閉館 金曜日  
 ~18時 :18時閉館 土曜日

29	30	01 ~18時 ごほうハウス	02 ~18時 向井先生講演会 たまりBAこづくえ	03 ~21時	04 ~18時 コーヒーサロン わいわい城郷	05 ~18時 貸館利用団体説明会
06 ~17時	07 ~18時	08 ~18時 ごほうハウス 小机シネマ	09 ~21時 小机赤ちゃん会	10 ~18時 城郷ひろば	11 ~21時	12 ~18時 大人の部活動
13 ~17時	14 ~17時 ひなたぼっこ	15 ~18時 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷	16 ~18時 GOGO健康教室 しろさと放課後フラザ	17 ~21時	18 ~18時 育てる緑	19 ~18時 行政書士相談会
20 ~17時	21 ~18時 親子リズム体操	22 ~18時 ごほうハウス	23 ~21時 おみくじなあれ たまりBAこづくえ	24 ~18時 城郷ひろば	25 ~18時	26 ~21時 ほかほか広場 愛宕ハロウィン
27 ~17時 ダン・ラン (男同志の屋食会)	28 休館日	29 ~18時 ごほうハウス	30 ~18時 しろさと放課後フラザ	31 ~18時	01	02



日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

27	28	29	30	31	01 コーヒーサロン わいわい城郷	02 音楽市場ピア/ 遼星氏
03	04 歌ってストレッチ	05 シニアボランティアポ イント講座 ごほうハウス	06 たまりBAこづくえ	07 おやかカフェ	08 介護者のつと	09
10	11	12 ごほうハウス 小机シネマ	13 小机赤ちゃん会 防災栄養講座	14 城郷ひろば	15 育てる緑	16
17 ダン・ラン (男同志の屋食会)	18	19 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷	20 GOGO健康健康教室 しろさと放課後フラザ	21	22	23 城郷フェスタ 2024
24 城郷フェスタ 2024	25 休館日	26	27 おみくじなあれさん たまりBAこづくえ	28 城郷ひろば	29	30

地域ケアプラザの事業

GoGo健康教室	第3水曜 10:00~11:30	65歳以上の方 ※要予約
歌って・ストレッチ	第1月曜 10:00~11:30	概ね65歳以上の方
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜 14:30~16:30	小学生4~6年生、中学生対象
親子リズム体操	月曜(月一回) 11月はお休み 10:15~11:15	概ね1歳半~3歳のお子様※要予約
介護者のつと	奇数月の第2金曜 10:00~11:30	現在介護をしている方、介護経験者



しろえっこちゃん

# 城郷だより

発行日：令和6年10月号 第207号  
 発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ  
 TEL：045-478-1133  
 FAX：045-478-1155  
 発行責任者：宮原 多佳子



## 認知症フレンドリー講座 認知症の人が見ている世界を 疑似体験してみませんか？

開催日	令和6年11月17日(日)
時間	①14:00~14:50 ②15:00~15:50 ③16:00~16:50
会場	横浜市城郷小机地域ケアプラザ ボランティアルーム
申込	10月1日(火)より随時 Tel:045-478-1133 ※お申込みの際に①~③の時間帯を1つお選び下さい
定員	各回先着10名(合計30名)



VRとはコンピューターを用いて人工的な環境を作り出し、あたかもそこにいるかのように感じさせるという意味です。今回はVRゴーグルを使い、認知症のご本人が見えている世界を疑似体験する事で、認知症の支援について考えてみませんか。  
 一般の地域住民の方々以外に、介護サービス事業所の方々にもご参加頂けます。皆様のご参加をお待ちしております。

## ~20周年感謝を込めて~ 城郷フェスタ 2024

お楽しみコーナー ドローン体験・スーパーボールすくい等

物販 地場野菜・花苗(24日)、焼き菓子等

飲食コーナー カレー(各日先着100食)、焼き鳥(24日)、わたあめ(24日)等

☆ 発表、展示、飲食コーナーもあります。

横浜市城郷小机地区センター共催

11月23日(土)  
9:30~16:00  
11月24日(日)  
9:30~15:00

- マスクの着用は個人の判断を基本とします
- 上履きと下足入れは各自でご持参ください。
- 当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

## ぽかぽかおはなし広場

🍎🍇 秋いっぱいのおはなし会 🍎🍇  
 ハロウィンのブラックライトシアターもやります!  
 日時: 10月26日(土) 10:30~11:30  
 定員: 30名 申込み: 9/26(木)~  
 対象: 未就学児とご家族、祖父母の方など  
 どなたでも大歓迎!  
 主催: おはなしグループぽかぽか

## 歌って・ストレッチ 後期

歌って、笑って、しなやかに!  
 日時: R6/11/4、12/2、R7/1/6、2/3  
 10:00~11:30  
 定員: 20名 対象: 概ね65歳以上  
 参加費: 200円/回  
 申込み: 10/4(金)~  
 持ち物: 水分補給の飲み物



## 防災栄養講座



日時	令和6年11月13日(水) 13:30~15:00
会場	城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール
定員	25名
申込	10月11日(金)9時より随時。電話、窓口にて。
講師	横浜市多機能型拠点 こまち 山田恵子先生

### 防災講座について

地震や台風等の自然災害が近年増えてきていますが、災害時の備えは出来ていますか? 非常食や非常時にあったら便利な備え等、役に立つお話になります。

## 包括支援センターより 介護相談予約受付中

介護など生活の困りごとに関する相談を常時受け付けています。  
 窓口対応以外にも訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。

予約制となっておりますので、まずはお電話ください。

相談専用電話: 045-478-1600 安川 杉本 藤井



【申込み・お問い合わせ】

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話: 045-478-1133

受付時間: 9:00~17:00

## 生活支援体制整備事業

生活支援コーディネーター 浅井

## シニアボランティアポイント講座

POINT CARD  
 日時: 11/5(火) 10:00~  
 対象: 65歳以上の横浜市民の方  
 場所: 城郷小机地域ケアプラザ  
 定員: 10名

【申し込み・お問い合わせ窓口】  
 城郷小机地域ケアプラザ  
 Tel.045-478-1133



シニアボランティアポイントとは、  
 地域ケアプラザなどの施設で、ボランティア活動を行うとポイントがたまります。  
 たまったポイントに応じて寄附・換金ができる仕組みです。

「キョウイク」(今日行く)  
 「キョウヨウ」(今日用がある)  
 を増やして、  
 生き生きとした自分らしい  
 生活を送りませんか?



## 居宅: ケアマネジャー

担当: 川野・佐藤・藤田・保坂・田端



### 教えて! ケアマネさん



Q. 近所の友達が何人かデイサービスに行っていて様子を聞くけど、どんなところなの?

A. デイサービスは、自宅で暮らす高齢者の方が日帰りでも、機能訓練やレクリエーション、入浴の支援といった支援を受けるところです。身体機能や認知機能の低下を防ぎ、日常生活の支援を行なうこと、コミュニケーションの場を作ること等が大きな役割です。形としてはこれらを一日かけてゆったり行なうものと、機能訓練を中心に行なうものがあります。機能訓練型のデイサービスは、半日で終了し、入浴や昼食が無いところが多いです。担当のケアマネさんに相談したり、実際に見学したりして、それぞれの利用者様に合った事業所を、選んでいくことが大切です。

## 通所介護: デイサービス

担当: 鈴木(管理者)、栗原、小林、松下、斉藤(生活相談員)



### 【夏祭り、開催しました!】

8/20に年に1回のデイサービスの夏祭りを開催致しました。

当日は、いつもと異なる雰囲気の中、射的や金魚釣りなどの出店や、焼きそば・かき氷などの屋台飯を楽しんで頂いたほか、宿根町内会様よりお借りした太鼓を叩いていただく時間や、浴衣の着付けもしていただいた地域のボランティア様と一緒に盆踊りを踊ったりもあり盛りだくさんで、とてもにぎやかな一日となりました(^\_^)