



| | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---|--|---------------------|---------------------------------|-------------|
| ~17時 日曜日 | :17時閉館 月曜日 | ~18時 火曜日 | :18時閉館 水曜日 | ~21時 木曜日 | :21時閉館 金曜日 | ☕:喫茶 土曜日 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 01 ~18時 |
| 02 ~17時 | 03 ~18時 | 04 ~18時 ごほうハウス | 05 ~18時 向井先生講演会 たまりBAこづくえ | 06 ~21時 | 07 ~18時 コーヒーサロン わいわい城郷 | 08 ~18時 |
| 09 ~17時 | 10 ~18時 | 11 ~18時 ごほうハウス 小机シネマ | 12 ~21時 小机赤ちゃん会 | 13 ~21時 城郷ひろば | 14 ~21時 歴史探訪 | 15 ~18時 |
| 16 ~17時 | 17 ~18時 | 18 ~18時 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷 | 19 ~18時 GOGO健康教室 しろさと地区放課後 フラザ | 20 ~18時 | 21 ~18時 育てる緑 | 22 ~18時 |
| 23 ~17時 ダン・ラン (男同志の昼食会) | 24 休館日 | 25 ~21時 フラザ城郷 ごほうハウス | 26 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ | 27 ~18時 城郷ひろば | 28 ~18時 | 29 ~18時 |
| 30 ~17時 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |



| | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------|-------------------------|----|
| 30 | 01 NEW 歌ってストレッチ | 02 ごほうハウス | 03 たまりBAこづくえ | 04 おやかカフェ | 05 コーヒーサロン わいわい城郷 | 06 |
| 07 | 08 | 09 小机シネマ ごほうハウス | 10 小机赤ちゃん会 | 11 城郷ひろば | 12 介護者のつと 歴史探訪 | 13 |
| 14 | 15 | 16 ごほうハウス コーヒーサロン わいわい城郷 | 17 GoGo健康教室 しろさと放課後 フラザ | 18 | 19 育てる緑 | 20 |
| 21 | 22 休館日 | 23 ごほうハウス フラザ城郷 | 24 おおきくなあれ たまりBAこづくえ | 25 城郷ひろば 夏休み講座 | 26 | 27 |
| 28 ダン・ラン (男同志の昼食会) | 29 | 30 夏休み工作 ごほうハウス | 31 しろさと地区放課後 フラザ | 01 | 02 | 03 |

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) 10:15~11:15 | 概ね1歳半~3歳のお子様 ※要予約 |
| 歴史探訪(歴史講座) | 第2金曜 13:30~14:30 | どなたでもお気軽に! ※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 |

城郷だより

発行日：令和6年6月号 第203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

ラジオ体操でみんなと運動しよう!

堀崎ラジオ体操同好会

<活動日時>

・第2・4木曜日 9:30~

<活動場所>

・堀崎子どもの遊び場

集まれラジオ体操の森

<活動日時>

・第1・3木曜日 9:30~

<活動場所>

・本法寺駐車場

東町みんなでラジオ体操

<活動日時>

・第1・3木曜日 9:30~

<活動場所>

・東町の共有空き地

宿根町ラジオ体操

<活動日時>

第2・4日曜日 9:00~

<活動場所>

・宿根会館(または金剛寺駐車場)

活動紹介コーナーをリニューアルしました!



城郷地区で活動されている団体さんの紹介カードの設置場所を、地域の皆さまのご要望にお応えして、より見やすいエントランスホールに移動しました! 見やすい場所になりましたので、是非立ち止まり、お手に取ってみてください。活動参加のご希望はケアプラザ窓口までお尋ねください。

- 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。



次回のひといきカフェ開催予定



日時：6月13日(木) 13:30~15:00

会場：城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

今回はお楽しみ企画としてピアノ演奏を予定しています。ピアノの素敵な音色に耳を傾けつつ、淹れ立てのコーヒーを飲みながら皆さんでお話しませんか？
ご参加お待ちしております。



城郷地区チームオレンジは認知症の方やそのご家族が安心して過ごせる街づくりを目指して、ひといきカフェ（認知症カフェ）を開催。認知症の人にも役割を持って参加しやすい環境作りに注力しております。
認知症の有無にかかわらず、誰もが気軽に集い、コーヒー等を飲みながらお話が出来る居場所です。皆様お誘いあわせの上、お越してください。

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



新規募集

歌ってストレッチ

～歌って、笑って、輝いて、しなやかに～

- ・日時：7/1、8/5、9/2 10:00~11:30
- ・対象：概ね65歳以上の方
- ・参加費：200円(保険料含む)/回
- ・定員：20名(先着順)
- ・持ち物：日本手ぬぐい、飲み物、上履き
- ・申込み：6/1(土) 9:00~



新規募集

親子リズム体操



リズムに合わせた体操や手遊び

令和6年6月17日(月) 7月15日(月)

10:15~11:15

- ・対象：概ね1歳半~3歳
- ・定員：13組
- ・参加費：200円
- ・申込み：5月17日(金)9:00~



【申込み・お問合わせ】

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

※毎月第4月曜日は休館日です。

生活支援体制整備事業より

担当：生活支援コーディネーター 浅井

「大人の部活動」に参加してみませんか？

5/11(土)に令和6年度の活動を開始しました！

参加者募集中！

今回は活動の中で作成した折り紙の作品を併設しているデイサービスのご利用者様にお届けしました。
カブトやカーネーションなど季節を感じる作品を喜んで下さり、笑顔がたくさん見られました。

活動した内容が「地域のみなさんのちょっとした力になれたらいいね～」とそんなゆったりしたテーマで地域と繋がる活動をしています
今年度は**地域の仲間を増やしていこう！**をテーマに活動しています。



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. 介護度が重くなると、使えるサービスの量が増えて、お得だって聞いたけど、本当？

A. 在宅介護サービスについては、介護度が重くなると(要介護1→要介護3のように)支給限度額が増えて、使えるサービス(介護保険で利用できるサービス)の量が増えます。ただし通所介護、ショートステイなど、通いのサービスは、介護度が重くなると1回あたりの利用料が値上がりするため、必ずしも介護度が重くなることが、金銭的にお得であるとは言えない場合があります。訪問介護、訪問看護、訪問入浴などの訪問系のサービスは介護度が重くなっても、1回あたりの利用料は変わりません(定期巡回等一部の訪問サービスは介護度による利用料の変動があります)。利用料金について気になる点があれば、担当のケアマネジャー等に確認してみてください。

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)

今年度もボランティア団体さん 絶対受け入れ中です！

今年もボランティア活動団体さんの受け入れの強化を継続中です！

入浴後の利用者様へのドライヤーがけ(主に午前中)や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。

現在お二人ボランティアの方に活動して頂いております。興味がある方はケアプラザまで直接お問合せ下さい！

デイサービスでは四季折々の季節を感じていただくことを大切にしており、年中行事や暦に沿ったかたちでイベント開催をしております。以下は一例です。(城址祭り見学、季節の掲示物、菖蒲湯など)

