

桂台地域ケアプラザ 令和4年12月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 木曜サロン 15:00~	2 スマホ よろず相談所	3
4 桂台カフェ 13:30~	5 楽しく脳トレ ふまねっと 13:00~	6 桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	7	8 栄養講座 「骨粗しょう症 を予防しよう」 14:00~	9 医療相談 14:00~	10 お子さんの為の クラシック コンサート 10:00~12:00
11	12	13 桂台げんき食堂 アドベント カレンダーを 作ろう 15:00~17:00	14 スリーA スマイルの会 10:00~	15	16 ポール ウォーキング 初心者講座 14:00~	17
18	19 楽しく脳トレ ふまねっと 13:00~	20	21 NFの会 11:00~	22 医療相談 14:00~	23	24
25 	26 子ども 書初め大会 13:30~ スマホ よろず相談所	27	28	29	30	31

桂台カフェ…認知症の方と家族の会です。家族同士で悩みを相談し合ったり、レクリエーションで楽しいひと時を過ごします。

NFの会…認知症の方を介護している家族の会です。思いの丈を話したり、先輩介護者から話を聞くことができます。桂台カフェを運営しています。

木曜サロン…平均年齢40代のみなんでおしゃべりをする集まりです。

スマホよろず相談所…予約制で実施しています。内容や時間等の詳細はお問い合わせください。

桂台げんき食堂…食事なしで、遊びの場の提供のみです。学習室は毎週実施しています。

おもちゃ文庫「ぼこ」…親子で遊べる居場所です。毎週月～金曜日（祝日を除く）10時～12時
火・木曜日は桂台保育園の先生、月・水・金は支援ボランティアさんがいらっしやいます。（不在のこともありますので、ご了承ください。）

医療相談…協力医であるかみごう医院の龍先生に健康等の相談ができます。各日2組限定（予約制）

※各イベント等にご興味のある方は事前にご連絡・お申込み下さい。（☎045-897-1111）

また、直前で日程等が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

令和4年
12月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日/令和4年12月1日

編集・発行/横浜市桂台地域ケアプラザ

発行責任者/勝呂 朋子

お問い合わせ先

045-897-1111(代)

第42回横浜市社会福祉大会が11月4日に開催されました。永年にわたり地域で福祉保健活動等に携わってこられた団体・個人の方の功績をたたえるとともに、地域福祉活動に御尽力いただいた方に表敬・感謝する会です。3年ぶりの開催となり、主に横浜市内599名295団体のの方が表彰されました。

その中で、桂台地域ケアプラザを拠点に活動されている2団体、さかえ・グリーン協力隊、スリーAスマイルの会が表彰されました。おめでとうございます！

活動を簡単にではありますが、ご紹介させていただきます。

★さかえ・グリーン協力隊

平成28年12月に実施された剪定技術講習会をきっかけに立ち上がりました。お困りの方の為に植木のお手入れや除草及び簡単な木工作业等の有料ボランティア活動をしています。高齢のお一人暮らしのご依頼の方が多く、見守りや声かけなどを大事にしながら活動して下さっています。

★スリーAスマイルの会

平成24年の認知症予防支援実践講座をきっかけに立ち上がりました。スリーAとは①明るく②頭をつかって③あきらめないの略称です。認知症予防のために、体を動かしたり、お口の体操や脳トレを行っています。ボランティアさんが順番にリーダーになったり、様々なプログラムを考えていらっしやいます。



イベントのおしらせ

下記の講座についてのお申し込みやお問い合わせは、桂台地域ケアプラザ（☎045-897-1111）にご連絡ください。

防犯講話

～自分も周囲の人も被害にあわないために～

振り込め詐欺、スマホ詐欺、忍び込みなど、他人ごとだと思いませんか。自分だけでなく、周囲の人も被害にあわないように、最新の情報を知っておきましょう！

日時：令和5年1月27日（金）10時～11時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：栄警察署・消費生活推進員

定員：25名程度

父親講座

パパあつまれ！

パパ・夫・自分をまるごと楽しもう

1回目は「子育てははじめの一歩&からだを使った遊び」、2回目は「イライラしない子育て&夫婦のパートナーシップ」がテーマです。単発参加OK！

日時：①令和5年1月14日（土）10時～11時半

②令和5年1月21日（土）10時～11時半

場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：NPO法人 全日本育児普及協会 前田 武氏

対象：0～3歳のお子さんを持つパパを含むご家族

子ども書初め大会

冬休みの宿題でお習字があるかと思います。ケアプラザで一緒にお習字をしてみませんか。皆さんが書いた作品は1枚はお持ち帰り、1枚はオリジナル掛け軸を作ってケアプラザに飾る予定です。

日時：令和4年12月26日（月）13時半～15時半 場所：桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

講師：書城会栄支部

参加費：100円

持ち物：マスク、上履きorスリッパ

定員：小学校3年生以上10名程度

（筆、墨汁、練習用半紙はこちらでご用意します。）

※感染症予防のため、講座にお越しの際はマスク着用及びスリッパの持参を

お願いしております。また、受付では検温を実施しております。

※駐車場のご用意はございませんので、徒歩または公共交通機関をご利用ください。



11月から、おもちゃ文庫ほこに桂台保育園の先生が来てくださっています！
おもちゃ文庫ほこは、布絵本などのおもちゃがあり、親子で遊べる居場所です。
毎週月～金曜日（祝日を除く）10時～12時のうち、火・木曜日は桂台保育園の先生、
月・水・金は支援ボランティアさんがいらっしやいます。子育て相談したり、ちょっとした
お話をすることができますので気軽にお越しください。保育園の先生がいらっしやるときは、
手遊びや読み聞かせなども予定しています。（不在のこともありますので、ご了承ください。）



11月より、週2回 桂台地域ケアプラザ内
『おもちゃ文庫 ほこ』にて、
みなさんをお待ちしています！
ぜひ、あそびに来てね♪

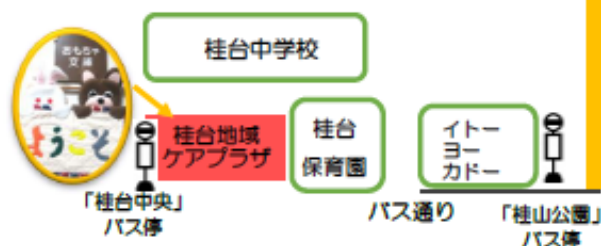
11月より、工事のため桂台保育園の園庭がご利用いただけなくなります。
隣接の桂台地域ケアプラザ内「おもちゃ文庫 ほこ」にて、毎週(火)・(木)で
活動をいたします。工作や、保育士による手遊びや読み聞かせなども実施予
定です♪絵本の貸し出しもできるので、ぜひ、あそびに来てください♪

★「おもちゃ文庫 ほこ」活動日★

毎週(月)～(金) ※うち(火)・(木)は桂台保育園の保育士が常駐

10時～12時(出入り自由・予約なし)

♡ほっと一息、ゆっくり楽しい時間を親子ですごしませんか♡



【お問合せ】 平日 9:30～16:00
894-1374(桂台保育園)
897-1111(桂台地域ケアプラザ)

★「ヒートショック」に注意しよう！

これから冬本番になっていきます。元気に過ごすために、「ヒートショック」に注意しましょう。ヒートショックとは、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。急に気温が下がった日は要注意です。

浴室での溺死や溺水は、寒い時期に65歳以上の高齢者に多い傾向があるそうです。下記のチェックリストを参考にしてみてください。また、入浴時に注意することが書かれたリーフレットを桂台ケアプラザで配付しています。



★お風呂の安心度チェックリスト (参考: STOP! ヒートショック)

①湯はり時に、浴室・脱衣室を暖めておく

→お風呂や脱衣室が寒いと血圧の変動が起きて、身体に負担がかかります。
きちんと身体を暖めて、安全にお風呂に入ろう！

②入浴前に家族に声をかけている

→いつもよりお風呂に入っている時間が長かったら、声掛けしてもらいましょう！いざという時のために安心です。電話でもOK。

③お風呂に入ったら、まずはかけ湯、またはシャワーを浴びる

→突然お湯に浸かると、温度差に身体がびっくりしてしまいます。お湯に浸かる前にはかけ湯かシャワーをしましょう。

④お風呂の温度は41℃以下

→41℃以下が推奨されています。

⑤お湯に浸かる時間は、10分以内

→長湯したくなりますが、のぼせてしまうと大変です。10分以内の入浴を心がけましょう。

しっかりと対策して、

入浴を楽しみましょう♪

