

桂台地域ケアプラザ 令和5年1月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
12/29~1/3は 閉館しています。				木曜サロン 15:00~		
8	9	10	11	12	13	14
		桂台げんき食堂 学習室 15:00~17:00	スリーA スマイルの会 10:00~		医療相談 14:00~	父親講座 10:00~
15	16	17	18	19	20	21
	楽しく脳トレ ふまねっと 13:00~	桂台げんき食堂 14:00~17:00 スマホ よろず相談所 子育てサロン 10:00~	桂台保育園主催 子育てサロン「このゆびとまる!」 場所:桂台地域ケアプラザ 対象:親子10組(要申込・先着順) 申込み:桂台保育園 ☎ 894-1374			父親講座 10:00~
22	23	24	25	26	27	28
		スマホ よろず相談所	スリーA スマイルの会 10:00~	医療相談 14:00~	防犯講話 10:00~	桂台カフェ ボランティア 交流・研修会 13:00~
29	30	31				

木曜サロン…平均年齢40代のみんな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。こどもたちの学習意欲を高めるお手伝いのために学習支援ボランティアもいらっしやいます。
 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。)
 (子育てサロンの日は支援ボランティアさんがいらっしやいます。)
 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5年
1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5年1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)

1月はインフルエンザが流行する季節です。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。また、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。高齢者や免疫力の低下している方では肺炎等を併発し、重症になることがありますので、新型コロナウイルス感染症とあわせ、注意が必要です。下のピクトグラムのように、密集・密接・密閉を回避し、こまめな換気や咳エチケット、手洗いが重要です。

冬場は寒くなり、ご自宅でも換気の手が減ってしまう方も多いのではないのでしょうか。1時間に2回以上換気を行うことが推奨されています。できれば、開放する窓は2方向とし、窓が1方向しかない場合には、ドアを開けると効果的です。上手に暖房器具を使いながら、意識して換気の時間を作るようにしていきましょう。



密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

1月のギャラリーぶちぶちは認知症カフェ「桂台カフェ」に参加した当事者や子ども書初め大会の参加者の書道作品を展示させていただきます。ケアプラザにお越しの際は、ぜひご覧ください。

イベントのお知らせ

※感染症予防のため、ケアプラザにお越しの際はマスク着用、受付での検温のご協力をお願いしております。
 ※駐車場の用意はございません。徒歩または公共交通機関をご利用下さい。

栄区後見的支援室とんぼ 桂台地区つどう会

障害者後見的支援制度とは、障害のある方が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、思いに寄り添いながら地域とのつながりをつくるお手伝いをする制度です。つどう会は障害のある方やご家族、制度に関心のある方など、同じ地域で暮らす方々が気軽に出会い、交流できる場です。どなたでも参加可能です。ぜひいらしてください。

日時:令和5年1月26日(木) 14時~16時
 申込:栄区後見的支援室とんぼ ☎ 390-0201

場所:桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

パパママ親子でふれあいあそび

親子でふれあいあそびを一緒にしましょう!
 子育て相談、子育て情報の提供などを行っている栄区地域子育て支援拠点にこりんと共催です。

日時:令和5年2月4日(土) 10時半~11時半
 場所:桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 対象:未就園児10組程度(定員次第で切)
 申込:にこりんく ☎ 898-1615

男性介護者の集い

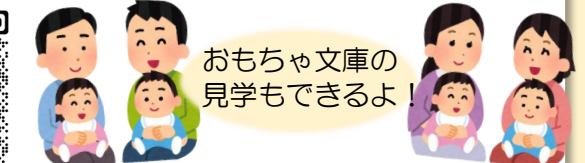
介護を担っている男性の「語り」「繋がり」の場です。お互いの体験や情報を交換しあうことができます。

日時:令和5年2月11日(土) 14時~16時
 場所:桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 定員:15名程度(定員次第で切)
 申込:桂台地域ケアプラザ ☎ 897-1111

先輩ママ・パパ交流会(両親教室) (主催:栄区役所)

栄区役所で行っている両親(母親)教室の出張交流会です。妊婦さんやプレパパもぜひご参加ください。先輩ママ、パパはぜひ育児体験を教えてください。先輩ママ・パパ同士の交流もできます!

日時:令和5年2月28日(火) 10時~11時
 場所:桂台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
 定員:12組(定員次第で切)
 申込:栄区役所 右記の二次元コードから →



イトーヨーカドー桂台店や桂台地域ケアプラザの入り口にきれいな菊が咲いていたのをご覧いただきましたでしょうか。『みんなで栄区の花「菊」を育てる会』を中心に、地域の方、桂台中学校の個別支援学級の生徒さん、朋やサポートセンター径のメンバーさん、友好交流都市（青森県 南部町・山形県 高畠町）が交流しながら、菊を育てる活動をしていらっしゃいます。桂台地域ケアプラザとしてその活動をサポートさせて頂き、今年度は初めての食用菊育てや青森県南部町とのZoom交流もありました。このような素敵な活動をされている『みんなで栄区の花「菊」を育てる会』をご紹介します。



桂台中学校の生徒さんと菊の苗を植えました。



この会は、2021年度、桂台地域ケアプラザの地域交流事業の一環として、菊づくりで仲間づくりと世代間の交流を目的として始めました。会員は、前から菊づくりをしていたメンバーと公募により応募された方、そして桂台中学校個別級の生徒さんが参加。栄区菊花会の会長を長年務めた神田勝衛さんを講師に招き、ポットでの苗づくりから始めました。

一年目は、フリッキー、ゼナといったドーム菊という種類の菊づくり。桂台中学校でポット苗を5号鉢に植え替え、施肥、そして7号鉢へと植え替え、輪台づくり、余分な蕾を取り除く摘蕾作業を全員一緒に行い、10月末には見事な花を咲かせ、イトーヨーカドー、桂台地域ケアプラザ前でミニ菊花展を行い、通る人にも楽しんでもらいました。

二年目は、前年度同様にドーム菊づくりも苗づくりからはじまりミニ展示会で活動を終わりました。今年度は、新しい試みとして食用菊も育てました。栄区と文化交流都市である山形県高畠町、青森県南部町から食用菊の生産地であり、地元役場をお願いして苗を譲ってもらいました。

高畠町からの食用菊は、朋の花壇とプランターに植えて、この秋には会員、朋の職員の方々にも食べていただきました。南部町の食用菊は、桂台中学校の生徒さんをお願いしグループごとにプランターに植え、育ててもらいました。とくに、南部町の食用菊については、南部町の実産者の方からZoomで食用菊の育て方についての指導を受けてから植えました。しかし、7月頃には根腐れが起こり全滅状態となり、夏場を超えられるのかという心配がありました。10月には収穫することができました。報告を兼ねたZoomでは、生徒の中から「来年度以降育てて行くにはどうしたらよいのか」といった質問も出され、今後も食用菊の栽培を続けたいという思いを寄せていました。

収穫した菊の花は、天ぷら、お味噌汁の具にして中学生の昼食に食べてもらいました。ほとんどの生徒さんは食用菊を食べるのは初めてだということでしたが、香りが良くおいしかったという感想でした。新しい食文化にふれるとともにZoomではありますが文化交流も少しできたかなと思います。

余談ですが、「菊」が栄区の花であるということをご存じでしたか。このタイトルを仲間から付けてもらうまでは知りませんでした。ちなみに栄区の木は「桂」と「桜」だそうです。桂台小学校の門を入ったところに大きな桂の木があります。「桂台地域」と区の木を冠した地名のところで区の花「菊」を育てるといことは、住民にとって喜ばしいことかもしれません。

代表 梅川玉機



遠く離れた青森県南部町と桂台中学校をZoomでつなぎ、生産者の方から菊の植え方や育て方を教えてもらいました。11月にはZoomで報告会を行いました。



食用菊がきれいに咲きました！



収穫し、天ぷらやお味噌汁、和え物にして美味しく頂きました。おかわりする生徒さんも！

栄区の花「菊」展示会表彰式が11月30日に開催されました。

中学生も食用菊で表彰されています。

