

さくらだより。

平成 22 年度 **冬** 号

0歳児ママ必見!! → 『はじめてのいっぽ』 11期生募集

一年生ママ、集まれ〜!!...子育てについてちょっとしたことだけど聞いてみたい!! 話したい!!
そんなママ達のための会です。親子遊びやママ達とのおしゃべりなど、楽しい時間を過ごしませんか?

- 対 象 平成 22 年 9 月 以 降 に 生 ま れ た 第 一 子 の 親 子
平成 22 年 9 月 以 降 に 生 ま れ た 第 二 子 以 降 の 親 子
(※第 2 子 以 降 の 方 は、上 の お 子 さ ん を 預 け て 来 ら れ る 方 優 先)
- 活 動 場 所 横 浜 市 上 倉 田 地 域 ケ ア プ ラ ザ 多 目 的 ホ ー ル (※車 で の 来 館 は 不 可)
- 日 程 毎 月 **第 4 月 曜 日** 開 催 の **6 回 コ ー ス**
4 月 25 日 5 月 23 日 6 月 27 日
7 月 25 日 8 月 22 日 9 月 26 日
- 活 動 時 間 **10:00~11:30** (9:45 受 付 開 始)
- 定 員 **15 組** 程 度 (応 募 多 数 の 場 合、抽 選)
●当 選 者 に は、4 月 2 日 (土)、3 日 (日)、4 日 (月) に、ご 来 館 頂 き 入 会 書 類 を 配 布 予 定。
- 参 加 費 **400 円** (6 回 分 の 保 険 料 及 び お 茶 代)
- 申 込 期 間 **3 月 1 日 (火) ~ 3 月 25 日 (金)** (28 日 抽 選、返 信 ハ ガ キ に て 通 知)
- 申 込 方 法 往 復 ハ ガ キ に、住 所 ・ 電 話 番 号 ・ 氏 名 (親 子) ・ お 子 様 の 性 別 ・ 生 年 月 日 ・ 兄 姉
の 有 無 を 記 入 し、ケ ア プ ラ ザ へ 郵 送 ※「は じ め の い っ ぽ」参 加 希 望 と 明 記 し て 下 さ い。

「はじめてのいっぽ」見学会参加者募集中!

「まだママにはなっていないけど、『はじめてのいっぽ』ってどんなところだろう?」「お母さんになるってどんな感じ?」「お産の時、何が大変だった?」そんな疑問をお持ちの方へ、見学会のお知らせです。

- 日 時 平成 23 年 **2 月 28 日 (月) 10:00~11:30** (9:45 より 受 付)
- 場 所 横 浜 市 上 倉 田 地 域 ケ ア プ ラ ザ 多 目 的 ホ ー ル
- 内 容 0 歳 児 子 育 て 支 援 事 業 『は じ め の い っ ぽ』 の 活 動 見 学
- 申 込 期 間 平 成 23 年 **2 月 11 日 (金) ~ 2 月 25 日 (金)**
- 定 員 妊 娠 中 の 方 先 着 10 名 程 度
- 申 込 方 法 電 話 で お 申 込 込 だ さ い
045 (865) 5700 地 域 活 動 交 流 事 業 担 当 コ ー デ ィ ネ ー タ ー まで



謹賀新年

遅らせながら明けましておめでと
うございます。今年も冬の寒さにも負
けず、元気にデイサービスがスタート
致しました。うさぎ年にちなんで

「介護力」「チームワーク」のジャン
プアップ!!を目指します!

(体重は…)

スタッフ一同、頑張って参りたいと思
いますので宜しくお願い致します。



デイサービス



今年もまた、「子の神
神社」のお獅子が福を運
んできてくれました。

デイサービス 鬼島 貴子

秋の外出しクレーション

利用者様から希望（外食・買い物・ドライブ&観光等）をお聞きし、外出をしています。お仲間同士の親交も深まり、外出へのきっかけにもなったと大好評！楽しく参加していただいています。次回は春です。季節にちなんだスポットを予定しております。



華屋与兵衛 港南台店

大船フラワーセンター

トツカーナ

第4回認知症ミニ講座

恒例になりました認知症ミニ講座を本年も開催致します！
地域の方が認知症を理解することや、実際介護に当たっている方の御苦勞を少しでも軽減できたらと、考えております。

講演後、介護相談をお受けする時間なども設けたいと思います。

講師には「マナーハウス南横浜」水野社長を迎え、認知症についてわかりやすくお話ししていただきます。是非、是非、ご参加をお待ちしています。

日 時:平成23年2月27日 (日) 13:30~15:30 (受付30分前~)

会 場:グループホームマナーハウス南横浜 テイルーム (線路沿い緑色の建物です)

申込期間:23年2月2日(水)~

定 員:20名※先着順受付

参加費:無料

申込み・問い合わせは・・・横浜市上倉田地域ケアプラザ 865-5700
グループホームマナーハウス 南横浜 870-2101

役立つヒントが
モリモリです♪



居宅介護支援事業所

『住み慣れた我が家で、自分らしく毎日を暮らしていく』
実現できるようなケアプランの作成を目指しています。

本年もよろしくお願ひいたします。

“老化は足から”という言葉をよく耳にします。

寝たきりにならないためには、転ばないこと！

足首の関節や股関節、柔軟性ある身体づくりを心がけてくださいね。



寒さ厳しい折ですが、小春日和の暖かな日中がありましたら、
ちょっと硬くなったからだをストレッチしてから、
お散歩やひなたぼっこでもしてみてください！



地域における障がいの理解について

日時

平成23年2月17日（木）10～12時（受付9時30分）

内容

「地域で支える障がいのある人の暮らし」

（地域作業所の作品・パネル展示、ボランティア活動紹介等）

講師

諏訪 利明氏（海老名市立わかば学園園長）

会場

フレンズ戸塚（戸塚区戸塚町167-25）

対象

ボランティア活動に興味のある方・すでに活動をしている方

30名程度



申込み

平成23年2月14日（月）までに電話で

申込み先

横浜市平戸地域ケアプラザ

横浜市原宿地域ケアプラザ

電話：825-3462

電話：854-2291

担当：地域交流 福永

担当：地域交流 菊地

ケアプラザ案内図



～お申込・お問い合わせ～
横浜市上倉田地域ケアプラザ

〒244-0816

横浜市戸塚区上倉田町 259-11

電話：045 (865) 5700

相談用：045 (865) 5701

FAX：045 (865) 5711

E-mail：

kamikurata@hirakukaicp.or.jp

さくらだよりは、下記のHPでも見る事が出来ます。

http://www.hirakukaicp.or.jp/careplaza_kamikurata/index.html