



しろえっちゃん

城郷だより

発行日：令和7年12月号 第221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

～城郷フェスタ2025ご来場の皆様へ～

このたびは「城郷フェスタ2025」に際し、ご協力・ご参加いただき誠にありがとうございました。
天候にも恵まれ、総勢1730名の皆様にご来場いただき、盛況のうちに無事終了することができました。
地域の温かい絆を改めて感じる事ができたこと、職員一同、深く感謝いたしております。
今後とも、地域の皆さまにとって身近な存在となれるようより一層努めてまいります。
引き続きご支援とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

所長 宮原多佳子

大好評

地域食堂 しろさと

日時	令和8年1月7日(水) 11:30～13:30
場所	城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者	どなたでもご参加OK
参加費	中学生まで無料／16歳以上200円

メニュー

**ボランティアさん
特製カレーライス**



**おたのしみ企画
もあるよ！**

予告

健康フェスタ2Days開催！～いきいき習慣～

次月
詳細発表！

Day:1 特別企画！資生堂「いきいき美容教室」

日時：令和8年1月29日(木) 午前中
場所：城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール
講師：資生堂美容部員 定員：先着30名
対象：概ね65才以上の方 男性也大歓迎！！
スキンケアからお化粧まで
体を動かしながら実施します。

Day:2 自分を知る測定体験 DAY

日時：令和8年2月7日(土) 午前中
場所：城郷小机地域ケアプラザ
内容(予定)：・姿勢測定(スポーツ協会協力)
・体力測定(保健活動推進員協力)
・健康測定(アイセイ薬局協力)
どなたでもご参加いただけます！
(内容は予定の為、変更になることがあります)



- 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。



はじめてさんも大歓迎♪ 新春★モルック体験会

大人の部活 企画

日時	令和8年1月31日(土) 10:00~12:00
場所	城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール
対象者	どなたでも。お子さんも大歓迎!!
定員	24名(事前申し込み優先。当時参加可。) 参加費無料です!

「大人の部活」とは?
自分たちのワクワクすること
を地域にもおすそ分けする、
ゆる〜く楽しむ部活動です!
部員募集中!!



美味しく食べよう! 栄養講座

港北区食生活等改善推進委員(ヘルスメイト)の皆様にご協力を頂き、栄養のお話や簡単な調理実習を行います。楽しい時間をご一緒しませんか?

日時: 令和7年12月20日(土)
10:00~12:00

場所: 多目的ホール、調理室

対象: 概ね60才以上の方

定員: 20名(先着)

持ち物: 上履き、マスク、エプロン、三角巾、ハンドタオル

メニュー

野菜たっぷりぶっかけ麺
具たくさん豆乳スープ
豆腐チヂミ

調理に興味がある方どうぞ!



マタニティリラクゼーション ~フシママの心身の健康に~

日時: 令和7年12月18日(木) 10時~11時30分
(受付9時45分~)

場所: 城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 安定期に入り体調が安定している妊娠中の方

持ち物: 水分補給用飲み物 タオル 体操できる服装で

定員: 10組

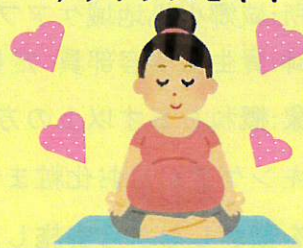
申込み: 受付中 定員になり次第締め切り

電話またはケアプラザ窓口にて

講師プロフィール

ヨガ歴30年の
ヨガインストラクター
高島淳子先生

安全なポーズだけで
負担なく気分転換と
リラックスを!!



【お申込み・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



小机消防出張所からのお知らせ

◆感染症にかからないために

咳やくしゃみ、会話などで発生するしぶき(飛沫)の中に含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れたりすることによって感染します。

外出後の手洗いや、咳エチケットを心がけ、感染を予防しましょう。

◆ヒートショックにならないために

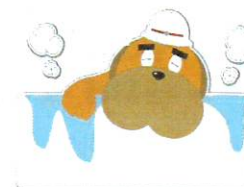
暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化によって血圧が変動し起こります。

身体がダメージを受けないために、特に入浴時は、下記のポイントを確認し、対策しましょう。

あんしん救急
知って予防!救急車



横浜市消防局
キャラクター
「ハマくん」



<入浴時のポイント>

1	湯はり時に浴室を暖める
2	脱衣室も暖めておく
3	湯温設定は41度以下に
4	入浴前に家族に一言かける
5	入浴前に水分をとる
6	かけ湯をしてから入る
7	お湯に浸かるのは10分以内

居宅: ケアマネジャー

担当: 川野(管理者)・保坂・田端・井部



教えて! ケアマネさん



Q 自宅のお風呂に一人で入ることに不安がある場合はどのような方法がありますか?

A. ヘルパーが自宅に訪問して入浴介助を行います。比較的介護度が低い方や、浴室に介助スペースが確保できる方が中心となります。医療処置があったり血圧が不安定な方等、看護師が安全と健康状態に配慮しながら入浴介助を行います。自宅での入浴が困難な高齢者などを対象に訪問入浴(看護師1名・介護職員2名)が自宅を訪問し、専用の浴槽を使って入浴をサポートする介護サービスです。清潔保持、リラクゼーション効果、心身機能の維持・向上を目指し、安全かつ快適な入浴環境を提供します。自宅での入浴が難しい場合は通所介護や通所リハビリ、ショートステイでも安全に入浴することができます。詳しくは担当ケアマネージャーにご相談下さい。

通所介護: デイサービス

担当: 鈴木(管理者)・桑原・江川・松下・斉藤(生活相談員)

ボランティア(団体)さん

デイサービスで活動されてみませんか!?

今年度もボランティア活動団体さんのお受け入れを積極的に行っています!

昨年度は計14の団体(または個人のボランティア)さんにデイサービスで活動していただきました。ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい!

今年度からスタートした麻雀のボランティアも大募集中です!!

運動会を行いました!

季節の企画として運動会を盛大におこないました。この一日は童心に帰り、ご利用者も職員もハッスルしました!(^^)!



城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



～17時

:17時閉館

～18時

:18時閉館

～21時

:21時閉館

☕:喫茶

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

30	1 ～18時	2 ～18時 花桜会 ごほうハウス	3 ～18時 高血圧と心臓病最前線 NEW たまりIBAこづくえ	4 ～21時	5 ～18時 美力アツプ体操 わいわい城郷	6 ～18時 げんきっす！！ おもしろ運動会 NEW
7 ～17時 城郷うたひろば NEW	8 ～18時 フラザ城郷 ひなたぼっこ	9 ～18時 小机シネマ ごほうハウス わいわい城郷	10 ～21時 小机赤ちゃん会 映画上映会 NEW	11 ～21時 城郷ひろば ひといきカフェXmas 会 手話の輪	12 ～21時	13 ～18時 親子リズミ体操
14 ～17時	15 ～18時 いきいき脳トレ体操②	16 ～18時 花桜会 ごほうハウス わいわい城郷	17 ～18時 おやこカフェ しろさと地区放課後 フラザ	18 ～18時 マタニティリラックス NEW	19 ～21時 美力アツプ体操 育てる緑	20 ～18時 美味しく食べよう 栄養講座 NEW
21 ～17時 ダン・ラン (男同士の屋食会)	22 休館日	23 ～18時 フラザ城郷 ごほうハウス	24 ～21時 おおきくなあれ たまりIBAこづくえ	25 ～18時 城郷ひろば 手話の輪 シニアボランティア イベント講座 NEW	26 ～18時 美力アツプ体操	27 ～18時
28 ～17時	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1	2	3

当月はケアプラザ事業と毎月定期開催している福祉保活動団体を掲載、次月はケアプラザ事業のみ掲載しています。



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

28	29	30	31	1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5	6	7 地域食堂しろさと	8 ひといきカフェ	9 介護者のつどい	10 おやこカフェ
11	12	13	14	15	16 育てる緑	17 貸館大掃除
18	19 GOGO健康教室	20	21	22	23	24 貸館説明会 (会場:地区センター)
25	26 休館日	27	28	29 健康フェスタ (特別企画)	30	31 大人の部活動 (モルック)