



3月
 ~17時 : 17時閉館 日曜日
 ~18時 : 18時閉館 月曜日
 ~21時 : 21時閉館 火曜日
 : 喫茶 水曜日
 : 喫茶 木曜日
 : 喫茶 金曜日
 : 喫茶 土曜日

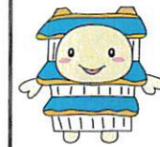
1 ~17時 はじめての珈琲講座	2 ~21時	3 ~18時 花桜会 ごほうハウス 大人の部活動	4 ~18時 たまいBAこづくえ	5 ~21時 手話の輪	6 ~21時 美力アツ体操 わいわい城郷	7 ~18時 春いっしょはなし会
8 ~17時	9 ~18時 フラザ城郷	10 ~18時 小机シネマ ごほうハウス わいわい城郷	11 ~21時 小机赤ちゃん会	12 ~18時 城郷ひろば ひといきカフェ	13 ~21時 介護者のつどい	14 ~21時 おやこカフェ
15 ~17時 城郷うたひろば	16 ~18時	17 ~18時 花桜会 ごほうハウス わいわい城郷	18 ~18時 しろさと地区放課後フラザ	19 ~21時 手話の輪	20 ~17時	21 ~18時
22 ~17時 ダン・ラン (男同士の昼食会)	23 休館日	24 ~18時 フラザ城郷 ごほうハウス	25 ~21時 おおきくなあれ たまいBAこづくえ	26 ~18時 城郷ひろば	27 ~18時 美力アツ体操 育てる緑	28 ~18時
29 ~17時 テイ作品展 (1日目)	30 ~18時 テイ作品展 (2日目)	31 ~18時 ごほうハウス	1	2	3	4

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。



4月
 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日

29	30	31	1	2	3	4 お花見ウォーキング
5	6	7	8	9 ひといきカフェ (珈琲講座とコラボ企画)	10	11
12	13 ひなたぼっこ	14	15 おやこ広場	16	17 育てる緑 港北オープンガーデン	18 オープンガーデン 種まきイベント
19	20	21	22	23	24	25
26	27 休館日	28	29	30	1	2



城郷だより

しろえっこちゃん

発行日：令和8年3月号 224第号
 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

城郷地区元気づくりステーションのご紹介！！

元気づくりステーションとは、横浜市が推進している取組で地域の身近な場所に集まり、運動や体操、交流などを通して、無理なく楽しく健康づくりを続けられる場のことです。高齢者をはじめ、地域の人同士がつながりながら、心と体の元気を保つことを目的としています。城郷地区には3か所の元気づくりステーションがあるのでご紹介します！ご見学・ご参加お待ちしております！

岸根ウォーキング

活動日：第3木曜日
10:00~11:30
活動場所：主に岸根公園
(開催場所についてはお問い合わせください。)

和気あいあいとした雰囲気です。12月にはクリスマスイベントを開催したり、楽しいイベントも盛り沢山です。

鳥山元気サロン

活動日：第2木曜日
13:30~15:00
活動場所：鳥山町公民館
活気のある雰囲気です。体を動かしたり、頭を使う運動をしています。12月にはクリスマスイベントを開催したり、楽しいイベントも盛り沢山です。

ノルディック城郷

活動日：第1月曜日
10:00~11:30
活動場所：主に日産スタジアム周辺
(開催場所についてはお問い合わせください。)

ノルディックポールを使用して、日産スタジアム周辺の四季を楽しみながら皆さんでウォーキングしています。

健康フェスタ～いきいき習慣～ご報告

1月29日(木)、2月8日(土)に健康フェスタを開催し、講座や測定ブース等で多くの方にご協力頂き、延べ85名の方にご来場いただきました。今回のフェスタが地域の皆様の健康を考えるきっかけとなりましたら幸いです。

皆さまのご参加・ご来場誠にありがとうございました！

港北オープンガーデンに出かけよう！

※主催：港北オープンガーデン運営委員会/港北区役所

区民の皆さまが心を込めて手入れをしているお庭やコミュニティ花壇を巡るイベントです。ケアプラザ花壇もエントリーしているので、是非この機会にケアプラザにお越しください♪詳しくは、ケアプラザに配架されるパンフレットをご覧ください。

スタンプラリー設置期間：**4月17日(金)、18日(土)、19日(日)**

種まきイベント 開催します！

実施日：**4月18日(土) 10:30~11:00**
 参加費：無料 申込み：不要
 場所：城郷小机地域ケアプラザ 花壇
 持ち物：軍手 ※汚れても良い服装でお越しください。

- 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。

おやこ広場 『おはなし会』

日時 **令和8年4月15日(水) 10:30~11:30**
 対象者 0才~未就園児
 場所 城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール
 定員 15組 先着順 **要予約(受付中)**
 参加費 100円/回(飲み物代含む)
 持ち物 水分補給用飲み物
 ※食べ物(昼食・おやつ)持ち込みOKです。



講師:荒木 恵子氏

講座終了後13:30までお部屋をランチスペースとして開放します。ご都合がよろしければ皆さんで楽しくお過ごしください。



Team Orange 大好評の珈琲講座3回目とコラボ企画の「ひといきカフェ」

当地域ケアプラザではバリスタの紋田先生をお招きして珈琲講座を開催中です! 紋田先生と受講された方々が「ひといきカフェ」で実際にドリップコーヒーを淹れてみます! 是非、いつもとひと味違う一杯を味わってみませんか!?

「ひといきカフェ」は少し忘れっぽくなったと心配な方、そのご家族の方でも、どなたでも気軽に参加できるカフェとして、毎月第2木曜13:30~15:00に多目的ホールで開催しています。

コラボ企画 【日時】R8年4月9日(木)13:30~15:00

【参加費】100円 【会場】城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

※申し込み不要です。時間内お好きなときにお越しください☆



講師 バリスタ 紋田毅氏

令和8年度自主事業

介護のあれこれ、安心してお話できる場所があります。

日々の介護の中で、ふと不安になったり、誰かと話したいと思うことはありませんか? ここは、自宅や施設で介護をされている方たちが、同じ立場でお話できる「心の居場所」です。専門の職員も一緒しますので、ちょっとした疑問や悩みも、安心してお話いただけます。

【開催日程】

- ✓5月8日(金) **令和9年**
- ✓7月10日(金) ✓1月8日(金)
- ✓9月11日(金) ✓3月12日(金)
- ✓11月13日(金)

いずれも10:00~11:30の開催です。



介護者のつどい

【日時】奇数月第2金曜日 10:00~11:30

【会場】城郷小机地域ケアプラザ

【参加費】無料 【申込み】不要

港北区役所職員、地域包括支援センター職員も参加しています。匿名参加もOKです。お気軽にお越しください。

【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



生活支援体制整備事業

担当: 今脇

2月に作った
お雛様の作品です

活動20年を超える歴史がある ミニサロン「城郷ひろば」のご紹介☆

2004年から活動を開始した(当ケアプラザと同じ年です!）、高齢者を対象としたミニサロンです。椅子に座ってできるような折り紙や塗り絵、脳トレプリントなど、毎回趣向を凝らした活動を行っています。ボランティアさん含め、皆さん和気あいあいとおしゃべりを楽しみながら参加されている姿がとても印象的です。

気軽にご参加できます! まずは見学からでもお越しください。参加者、ボランティア共に募集しています。問い合わせは当地域ケアプラザまでお願いします。



【日時】毎月 第2・4木曜 10:00~11:30

(8月の第2週、12月の第4週はお休み)

【会場】城郷小机地域ケアプラザ



※よこはまシニアボランティアポイント対象の活動です。

居宅: ケアマネジャー

担当: 川野(管理者)・保坂・田端



教えて! ケアマネさん



Q.訪問介護のヘルパーさんにどんなことを頼めるの?

A.内容は大きく身体介護(体に触れる介助)、生活援助(家事のサポート)の2つに別れます。身体介護は、おむつ交換、入浴介助、着替え、ベッドから車いすへの移動、歩行・外出の付添、通院時の乗車・降車などの介助があります。生活援助は調理・洗濯・掃除・買い物などの支援があります。必要に応じて、利用することができます。ただし、訪問介護は「自立支援」が目的のため、利用者以外(家族)のための調理・洗濯・掃除・買い物、大掃除、模様替え、草むしり、ペットの世話などは介護保険で行うことはできません。自費のサービスとして行ってもらえる場合もあるので、詳しくは担当のケアマネやお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

通所介護: テイサービス

担当: 鈴木(管理者)・乗原・江川・松下・斉藤(生活相談員)

ボランティア(団体)さん

大募集しています!!!

デイサービスでは、年が変わった令和8年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15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!

昨年度からスタートした麻雀のボランティアも引き続き大募集中です!!

住吉神社に初詣に行きました!

去る1月の天気の良い日、ご利用者様と一緒に機能訓練も兼ねての初詣に行ってきました。冬の冷たい空気の中でしたが、皆でこの1年の健康成就をお祈りしてきました(^^) /

