



しろえっちゃん

城郷だより

発行日：令和 8 年 7 月号 第 228 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：松下 真也



「地域食堂しろさと」開催！

日時：R8 年 8 月 5 日(水) 11:30~13:00

場所：城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

参加費：中学生まで無料、高校生以上(大人)300 円

定員：70 名(先着) ※申し込み状況によっては当日参加も可

申込み：7 月 1 日(水) 10 時~ 電話又は窓口まで



おいしいよー

手作りカレーが
楽しめます♪

【主催】城郷の食を考える会、【協力】城郷地区民生委員児童委員協議会、
 城郷地区社会福祉協議会、港北区社会福祉協議会、城郷小机地域ケアプラザ



夏休み宿題教室



夏休みの宿題は、すぐやる派？まとめて最後にやる派？今年はケアプラザに持ち込んでやってみませんか？
 わからない所は教えてくれる先生がいます！

共催：サードラーニングプレイス未来

日時：7月28日(火)・31日(金) 8月3日(月)・5日(水)・7日(金)
 9:00~11:30

・定員：各日 10 名

・対象：小学生から中学生

・持ち物：宿題、筆記用具、上履き

・申込み：受付中 ケアプラザ窓口、お電話で

※参加されるお子様の安全確認のため、参加当日に小学校の放課後キッズクラブを利用される方は事前にお知らせください。

夏休み企画

ケアプラザでボランティア体験！！

・対象：小学 4 年生から中学生

7/25(土) 9:30~12:00

子育て事業(おやこ広場・プール)を
お手伝いしよう！

場所：城郷小机地域ケアプラザ

定員：5 名 持ち物：上履き、タオル

※濡れても良い服装でお越しください

※天候により中止となる場合があります



7/23(木) 14:00~15:30

デイサービスのお仕事を体験しよう！

場所：城郷小机地域ケアプラザ

デイサービス

定員：3 名 持ち物：エプロン・マスク



○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。



今日のごはんが未来を変える ～今日から使える魔法のひと工夫～



明日の元気は今日のご飯から。栄養バランスの大切さと、身近な食材をひとつ足すだけの「魔法のひと工夫」を専門家が分かりやすく解説します。無理なく続く健康のコツを今すぐ体験！
美味しいお楽しみもあるかも？

9月3日（木）10:00～11:30

場 所：城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

講 師：赤堀 智子管理栄養士

持ち物：上履き、水分補給用飲み物、タオル

参加費：無料 定 員：20名（先着順）

申込み：7月16日（木）10時～ 電話又は窓口まで



防 災 栄 養 講 座

備えて守る！防災ごはん講座

9月1日は防災の日。頻発する地震に備え、被災地支援のプロが「本当に役立つ食の工夫」や「切実なトイレ問題」を現場目線で伝授。今すぐできる備えを始めましょう！

9月16日（水）10:00～11:30

【場 所】城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

【講 師】横浜市多機能型拠点こまち 山田恵子管理栄養士

【持ち物】上履き、筆記用具、水分補給用飲み物

【参加費】無料 【定員】25名（先着順）

どなたでもご参加いただけます！
参加ご希望の方は
城郷小机地域ケアプラザの
窓口またはお電話でお申込みください！



～いつもの毎日に、ほっとする時間を～ ひといきカフェ開催のご案内

認知症のご本人やご家族が安心して暮らせる街へ。そんな想いから生まれた、どなたでも集える温かい場所です。時にはギター演奏や紙芝居、ゲームがあることも！いつでもふらっと大歓迎です。淹れたての美味しいコーヒーをご用意してみなさんをお待ちしています。

毎月第2木曜日 13:30～15:00

城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

参加費 100円（コーヒー、お菓子付き）

予約不要です！お気軽にお立ち寄りください



【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



城郷地区保健活動推進員の皆様と懇親会を開催しました！



6月6日（土）、城郷地区保健活動推進員の皆様との懇親会を開催しました。

懇親会では、食欲不振や倦怠感に効くツボをみんなで探すツボ押し講座や、簡単な体操、頭を使った体操を前半に実施しました。後半では皆様と意見交換を行い、「もっと活動を地域に知ってもらいたい」という意見も交わされました。今後も共に地域の健康づくりに取り組んで参ります。

保健活動推進員とは

自治会等の推薦を受け市長から委嘱され、地域の健康づくりのために健康チェックやウォーキングイベント等を行っています。



居宅：ケアマネジャー

担当：川野（管理者）・保坂・田端・山中



教えて！ケアマネさん



Q.介護保険で介護ベッドや車いすなどの福祉用具を借りることができる？

A.介護認定を受ければ、法で定められた13種類の福祉用具を介護保険で借りることができます。ただし、その中には原則として、一定の介護度以上でなければ借りることができないものがあります。しかし、これらの物でも状況により主治医が必要性を認め、さらに本人、事業者間で話し合い、必要性の確認が取れれば、区役所で手続きを行ない例外的に借りることができる場合があります。介護保険での福祉用具の利用をお考えの際は、担当ケアマネジャー等にご相談してみてください。

通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）・栗原・松下・斉藤・松本（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、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や、囲碁・将棋のボランティアも、引き続き大募集中です!!

母の日のお祝い

今年の母の日の企画では、サングラスやイヤリングなど装飾品を身に付けていただき、記念写真をパシャリ！

職員手作りのプレゼントもお渡しして、日頃の感謝を伝えさせていただきました!(^^)!



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

28	29	30	1 ～21時 たまりBAこづくえ	2 ～21時 手話の輪	3 ～21時 美力アッス体操 わいわい城郷 ☕	4 ～18時
5 ～17時 城郷うたひろば	6 ～21時	7 ～18時 花桜会 ごぼうハウス	8 ～21時 赤ちゃん会	9 ～18時 城郷ひろば ひといきカフェ ☕	10 ～21時 介護者のつとめ	11 ～18時
12 ～17時	13 ～21時 プラザ城郷	14 ～18時 ごぼうハウス 小机シネマ わいわい城郷 ☕	15 ～21時 GOGO健康(元気ご はん講座) しろさと地区放課 後プラザ	16 ～21時 協力医講演会 (熱中症講座) 手話の輪	17 ～18時 美力アッス体操 育てる緑	18 ～18時 両親教室
19 ～17時	20 ～17時	21 ～18時 花桜会 ごぼうハウス わいわい城郷 ☕	22 ～21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	23 ～18時 城郷ひろば ケアプラザホラン ティア体験 NEW	24 ～21時 美力アッス体操	25 ～18時 おやこ広場 ケアプラザホラン ティア体験 NEW
26 ～17時 ダン・ラン (男同士の昼食会)	27 休館日	28 ～18時 NEW プラザ城郷 夏休み宿題教室 ごぼうハウス	29 NEW ～18時 キッズスキンケア講座 しろさと地区放課後 プラザ	30 ～18時	31 ～18時 GOGO健康 (カラダづくり教室) NEW 夏休み宿題教室	1

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

26	27	28	29	30	31	1
2 貸館利用団体説明会 (会場:地区センター)	3 NEW 夏休み宿題教室	4	5 NEW 夏休み宿題教室	6	7 NEW 夏休み宿題教室	8
9	10 ひなたぼっこ	11	12	13 ひといきカフェ ☕	14	15
16	17	18	19 おやこ広場	20	21	22
23	24 休館日	25	26	27	28	29
30	31	01	2	3	4	5