

ふれあい広場 白根地域ケアプラザ

3月号 NO・132

発行日：令和 7年 3月 1日
発行：横浜市白根地域ケアプラザ
発行人：世良田 知美

TEL：045 (958) 2571
FAX：045 (951) 0031



みんなあつまれ～♪

にこにこサロン



未就園児を対象にした交流サロンです！白根地域ケアプラザや近隣の公園で毎月様々なイベントや公園遊びを行います。ぜひ、お気軽にご参加ください♪

4月から開催曜日が
リニューアル!!

毎月第2月曜日開催

※祝日の場合は第3火曜日

2025年度 スケジュール予定★

4/14 (月)	※5/2 (金)	6/9 (月)	7/14 (月)	8/19 (火)	9/8 (月)
10/21 (火)	11/10 (月)	12/8 (月)	1/20 (火)	2/9 (月)	

※5/2はプレイパークに参加予定のため、金曜日となります。

※スケジュールは変更になる場合がございます。詳細は広報誌をご確認いただくようお願いいたします。

4月の
サロンは

公園で
あそぼう♪

みんなでエッグハント

申込み：いつでも

公園あそびとエッグハント（たまごさがし）をみんなで楽しみましょう！

●日にち **4/14 (月)** ●スケジュール

※雨天中止

10:00

ケアプラザ集合

※歩いて白根公園に向かいます。
現地集合も可能です。

11:45頃

解散予定

●場所 **白根公園**

●持ち物

飲み物



みんなで エアロビクス

申込み：いつでも

シニア向けエアロビクス動画を
一緒に見て運動習慣をつけましょう

4月9日、5月14日、
6月11日 全日(水)

時間

10:00～11:30

参加費

無料

持ち物

飲み物・タオル
運動のできる服装・
室内靴

定員

20人

場所

白根地域ケアプラザ・多目的室



ケアプラザ開催の**事業、講座のお申込は** **申込み：10日～** **申込み：いつでも**

となります。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

お問合せ・お申込み **横浜市白根地域ケアプラザ 045(958)2571**

入場無料
予約不要

つるし雛まつり

館内いっぱい飾られた色とりどりのつるし雛をお楽しみください



2月28日(金)～3月11日(火)
10:00～16:00

*お時間内いつでも鑑賞いただけます

場所：横浜市白根地域ケアプラザ内



2/16 不動丸小学校 地域防災拠点運営訓練

白根かわら版

きらっとあさひ福祉大会 社会福祉功労表彰

地域防災拠点運営委員、民生委員、小学校PTAの協力のもと、自治会町内会から多くの地域住民が参加し拠点運営訓練が実施されました。地域防災拠点の運営には「我が事」と考え行動する地域住民の力が必要であることを強く意識した訓練でした。

白根地区で長年、地域活動に貢献されている2名が表彰されました。ますますのご活躍を応援しています！



消火栓からの給水



災害用ハマッコ
トイレ設置



炊き出し



第13回 きらっとあさひ福祉大会
主催 地区社会福祉協議会 / 地区連合自治会町内会連絡協議会 / 地区役所

～みんなの居場所～ 白根みらい食堂

3月23日(日)
毎月第4日曜日

次回は4月27日



メニュー
★チーズハンバーグカレー
★季節のデザート

参加費：小学生以下無料
中高生 ¥100 大人 ¥300
おかわり ¥100

場所：白根地域ケアプラザ

11:30～13:30 定員50名

*事前予約制ですが、予約無でも可
(ケアプラザにお電話でお申込み下さい)

【白根地区社会福祉協議会支援：地域福祉保健計画推進活動】

春から始める運動習慣

3つの運動サークルを体験

申込み：10日～

白根運動サークルツアー

白根で活動している3つの認知症予防に積極的なサークルを体験！気に入ったサークルに参加しましょう！

4/21(月)

ハッピーステップ

9時30分～11時まで

集合場所 9時20分
福寿荘前

内容
スクエアステップ

5/6(火)

いきいき白根

10時～11時まで

集合場所 9時40分
白根地域ケアプラザ

内容
介護予防運動

4/18(金)

のんびり ゆったり体操

13時30分～15時まで

集合場所：13時10分
鶴中入口バス停(白根コープ)

内容
椅子に座って体操

概要

申し込み開始日
3月10日
定員：各10名
(全日、どれか一つだけ参加も可能)
集合場所から会場へ移動します
持ち物(共通)
水分、タオル、
動きやすい服装

申込み：10日～

介護保険Q&A

介護保険説明会・質問会

親御さんやご自身の今後の介護について心配はありませんか？
介護保険にまだ縁のない方も、すでにご利用中の方も、介護保険
について学んだり、疑問に思っていることを聞いてみませんか？

日時：令和7年4月19日(土)
10:00～11:30

場所：白根地域ケアプラザ
対象：どなたでも



お困りのことはありませんか？

行政書士

無料個別相談会

要予約・3組限定・秘密厳守

相続

成年後見

生前贈与

遺産分割
協議

日時：令和7年4月8日(火)
13:00～15:00(一組30分程度)
場所：白根地域ケアプラザ

申込み：10日～

地域包括支援センター

高齢者、子ども、障害児・者、生活困窮等の
対象を問わず、医療や福祉などに関して、
様々なご相談を承っています。必要に応じて、
ご自宅訪問もさせていただきます。
介護保険の申請を行うことができます。



☎958-2573

★ご予約下さい。



毎月1回 日曜日開催

- 場所 白根地域ケアプラザ
- 時間 14時～15時30分
- 来場費 コーヒー代100円
- 事前予約なしでもご参加できます

誰でも参加可能な

「地域で認知症について学ぶカフェ」です。
淹れたてコーヒーやお茶を皆さんで飲みませんか。

3月9日(日)(白根地域ケアプラザ)
みんなで、歌いましょう

専門職による出張相談も併せて行っています。

3月 今月のカレンダー

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
23	24	25	26	27	28 ★つるし雛まつり (2/28~3/11)	1 白根ゆうメロ倶楽部 15:30
2	3	4 歌って脳トレ 13:00	5	6 カフェ輪 12:00	7 ★チームオレンジ 虹の会 13:00	8
9 スマイルカフェ 14:00	10	11 ★つるし雛まつり 最終日	12	13 ★司法書士 個別相談会	14	15 プログラミング こどもサロン 13:00
16	17	18	19 うたごえサロン 10:00	20	21	22
23 白根みらい食堂 11:30	24	25 白根スリーA フレンズ 13:30 ★広報誌折りVO.	26 施設点検日	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

認知症疑い、認知症に
ついての相談も承ります



予約制 個別相談

真鍋協力医の
無料医療相談

毎月第1(木)先着2名 10:30~/11:00~
3月は6日(木)です。
白根地域ケアプラザ協力医 真鍋隆宏先生

ユニバース25

真鍋先生のコラム

十分に広い巣と食糧を与えると、ネズミはどれだけ増えるのかという実験があります。

まず8匹のネズミを巣に入れます。新しい環境に慣れて縄張りを作ると、104日後から出産を始めました。個体数は順調に増え、315日目に620匹になりました。

しかし順調なのはここまででした。自由に巣箱やエサ場を選んでいたネズミたちは、なぜか1か所に集まり始め、ぎゅうぎゅうになって暮らし始めました。そして、争いが始まります。ストレスにさらされたメスは育児を放棄しました。巣から追い出された子どもは、無気力なネズミになっていきました。十分な広い巣、エサがあるにも関わらず、1か所に集まって争ったのです。

こうして無気力なネズミが増え、争いを避け、毛づくろいをするだけの生活を送っていました。560日後に出産が停止し、最大2200匹まで増えたネズミたちは猛スピードで減り始め、920日後に最後のネズミが死んで全滅してしまいました。

この実験は、1968年(昭和43年)に行われました。日本を始め、どの国も人口が増えていた時期です。ネズミたちの結果は、人間たちの未来を暗示しているようで、怖いですね。