

ふれあい広場 白根地域ケアプラザ

4月号 NO・133

発行日：令和 7年 4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



白根地域ケアプラザです！

地域の皆さんと共に楽しい時間を過ごせる機会のご提案、役立つ情報のご提供や相談支援に努めてまいります。皆さまのご利用をお待ちしています。
白根地域ケアプラザ 所長・職員一同



所長

地域包括
支援センター

生活支援
コーディネーター



地域活動交流



居宅介護支援センター

気楽に

健康ウォーキング

申込み：10日～

5/27 (火)

病気予防が期待できる
効果的な歩き方で楽しむ！

健康歩き方講座 ～実践編～

綺麗で優雅なバラ園を
目指します！



二俣川駅から、三佛寺、神奈川坂神明社、鎌倉古道を經由して、タカナシ乳業バラ園までの約3キロをウォーキングします！（途中トイレ休憩あり）
解散後は近場を散策しながらランチもいいですね♪

【場所】 9：45 二俣川駅北口集合 ※雨天中止
12：00 タカナシ乳業バラ園にて解散予定

【参加費】 無料（*交通費は自己負担でお願いいたします）

【定員】 15名

【服装】 歩きやすい服装
履きなれた靴

【持ち物】 タオル・水やお茶など



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**

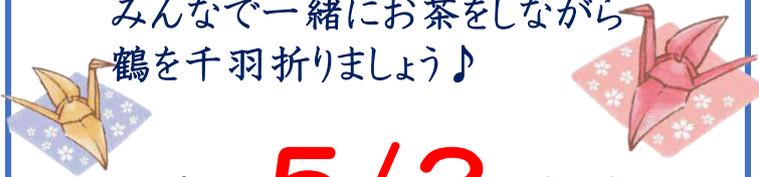
となります。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

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

～平和への祈りを込めて～ **申込み：10日～**

千羽鶴サロン

みんなで一緒にお茶をしながら
鶴を千羽折りましょう♪



◆日時：**5/3 (土)**

10:00～14:00

好きな時間にお越しください

◆場 所：白根地域ケアプラザ
多目的室

◆対 象：地域の方どなたでも

◆参加費：無 料

◆持ち物：上履き

◆募集人数：30名



にこにこサロ **申込み：いつでも**



白根公園で行われている「あさひプレイパーク
みんなの基地」では、様々な公園あそびを行って
います！プレイパークにみんなで参加し、いつも
と少し違った公園あそびを楽しみましょう！

日時 **5/2 (金) ※雨天中止**

場所 **白根公園**

持ち物 飲み物・帽子・
公園あそびのできる服装

- ◆10:00 白根地域ケアプラザ集合
※現地集合も可能です
- ◆10:30 プレイパーク参加
- ◆11:30頃 解散予定

やりたいことを探す会

申込み：10日～



私らしい居場所



新しい挑戦

サークル、地域活動、ボランティアなど
白根エリアをまとめてご紹介!!

ケアプラザが活動への参加をお手伝い
いたします。



仲間と過ごす



経験を生かす

日時：**5/15 (木)**

13:00～14:30

場所：白根地域ケアプラザ 参加費：無料

～みんなの居場所～ 白根みらい食堂

4月27日(日)

毎月第4日曜日

次回は5月25日

メニュー
★ポークカレー
★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)

白根かわら版

不動丸ファーム



不動丸小学校の畑を地域の皆さんで盛り上げる活動が始まりました。20名を超える地域の皆さんが子どもたちのためにと協力されています。

収穫物は小学校や地域の活動等につなげる予定です。

毎週木曜日9:00-11:00活動しています。

活動に興味がある方、ケアプラザへご連絡ください



申込み:不要

白根包括支援センター
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー「おしゃべりサロン」はじめます!

5/1 (木)

時間 15:30~16:30

場所 白根地域ケアプラザ

参加 無料 どなたでも



教えたいし、教えてください

介護保険、健康体操、詐欺、認知症予防、最近のニュース、白根の地域情報等を専門職とざっくばらんに話します

気軽にご参加ください。



介護者サロン

申込み:いつでも

4月17日(木)

13:30~14:30

対象: どなたでも

場所: 白根地域ケアプラザ



イライラして優しくなれない...私だけ?

共感したり、ホッとしたり、学んだり...
介護者同士で介護のお悩み相談、
情報交換しませんか?



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。

4月13日(日)(白根地域ケアプラザ)

テーマ: 口腔について

専門職による出張相談も併せて行っています。

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。

4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
30	31	1 歌って脳トレ 13:00	2	3 カフェ輪 12:00	4	5
6	7	8 ★行政書士無料 個別相談会	9 ★みんなで エアロビクス	10	11 ★チームオレンジ 虹の会	12 ふれあい昼食会 白根ゆうメロ 倶楽部 15:30
13 スマイルカフェ 14:00	14 ★にこにこサロン 10:00 (白根公園)	15	16 うたごえサロン 10:00	17	18 ★白根運動 サークルツアー	19 ★介護保険Q&A ばれっと旭おも ちゃ病院
20	21 ★白根運動 サークルツアー	22 白根スリーA フレンズ13:30	23 施設点検日	24	25 ★広報誌折りVO.	26
27 白根みらい食堂 11:30	28	29	30 ★チームオレンジ 虹の会	1	2	3

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~
5月は1日(木)です。
白根地域ケアプラザ協力医 真鍋隆宏先生

目は心と体の窓

真鍋先生のコラム

哲学者プラトンの名言に“目は心の窓”という言葉があります。人の目は、その人の心のあり様や状態をそのままに表すものだという意味です。

心だけではありません、目は体（全身）の状態をも表します。

眼科で日常的に行われる、眼底検査（眼の奥をのぞく検査）では網膜の血管も観察します。ちなみに血管を直接見ることができるのは、体の中で、網膜だけです。

網膜の動脈硬化を観察することにより、糖尿病・高血圧などの生活習慣病や、血管の炎症があれば、サルコイドーシスやベーチェット病などの自己免疫疾患、が発見されることもしばしばです。

また眼に特徴的な所見が出る感染症などもあり、内科でいくら調べても分からなかった病気が、眼科の先生に診てもらっただけで解決することもあります。

白内障や緑内障などの眼の病気以外も、眼科で判明することがありますので、眼の症状がある時はもちろん、眼の健康診断にも足を運んでみてはいかがでしょうか。