



しろえっこちゃん

城郷だより

令和7年3月 第212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

そうだ!

春

を探しに



地域ケアプラザに行こう!

第13回

港北オープンガーデン

4月18日(金)、19日(土)、20日(日)
5月16日(金)、17日(土)、18日(日)

各日
10~16時

見どころ

1

準絶滅危惧種の
ニホンサクラソウを
育てています!



見どころ

2

園芸ボランティア「育てる緑」の
メンバーさんが
愛情込めて種から
育てています。



ボランティアさんと一緒に
種まき作業をして、
苗を育ててみませんか?

実施日：4月18日 11:00~

参加費：無料

場所：城郷小机地域ケアプラザ 花壇

持ち物：軍手

申込み：不要

※汚れても良い服装で

お越しください。



健康フェスタ~自分を知って元気ライフ!~ ご報告

2月8日(土)に健康フェスタを開催し、講座や測定、福祉用具の展示ブース等で
多くの方にご協力頂き、延べ78名の方にご来場いただくことができました。

皆さまのご参加・ご来場誠にありがとうございました!



○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。

無料! みんなでやってみよう! モルック体験 in 東町



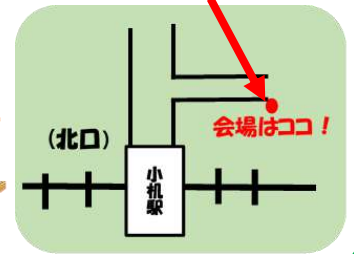
白い倉庫が目印!

日時 3/22(土) 9:30~11:30

場所 小机東町内会の共有空き地

※場所が分かりにくい場合は当日9:10に地域ケアプラザにお越しください。職員が同行いたします。

申込み 受付中~3/17(月) お電話または来所にて



令和7年度自主事業のお知らせ!!

介護者のつとめ

介護に関する不安や疑問を誰かに話してみませんか?
自宅や施設で介護されている方等、同じ立場でお話が出来る居場所として開催しております。

日時: 奇数月の第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: 不要

精神保健サロン ひなたぼっこ

気持ちが疲れたな、ストレスが溜まっているな...等、
同じような思いを気楽に話したり、活動を通して楽しく
過ごせる居場所として開催しております。

日時: 偶数月の第2月曜日 13:30~15:00

会場: 城郷小机地域ケアプラザ

参加費: 100円(飲食ありの場合のみ)

申込: 不要

5月9日(金)	11月14日(金)
7月11日(金)	1月9日(金)
9月12日(金)	3月13日(金)

※地域住民の方の他、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。

4月14日(月)	ボッチャ
6月9日(月)	モルック
8月11日(月)	茶話会
10月13日(月)	カラオケ
12月8日(月)	ボッチャ
2月9日(月)	モルック

予告

GOGO 健康教室開催決定! 大好評

大好評につき、2025年5月よりGOGO健康教室開催が決定いたしました。
開催日時や予約開始日は追ってご連絡します。お楽しみに!!

【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



受付中

介護相談予約受付中

包括支援センターでは介護、病気、物忘れなど、生活の困りごとに関する相談を常時受け付けています。窓口対応以外にも状況に応じた訪問対応や介護保険の代行申請も行っています。

土日祝日（第4月曜日、祝日の場合は翌営業日を除く）も休まず対応しておりますが、職員不在の場合もございますので、予約制となっております。まずはお電話ください。

ご質問のみのお問い合わせでも結構です。
ご連絡お待ちしております。

相談専用電話：045-478-1600
安川 杉本 藤井



居宅：ケアマネジャー

担当：川野（管理者）・佐藤・藤田・保坂・田端・大澤



教えて！ケアマネさん



Q.自宅のお風呂で入浴介助を受けるサービスと訪問入浴のサービスって違うの？

A.自宅のお風呂でヘルパーさんに入浴介助を受けるサービスは訪問介護の身体介助というサービスです。着替えや洗身を手伝ってもらい、浴槽の出入りを安全に行う為に支えが必要な場合に利用します。

訪問入浴のサービスは、寝たきりなどで自宅のお風呂に入れない場合や、身体的な負担を軽減しながら全身浴したい場合に利用します。看護職員と介護職員が自宅を訪問し持参した浴槽によっての入浴の介助を行うサービスです。寝たきりや在宅療養中の場合でも健康観察を行いながら入浴できます。1回あたり1500円～1800円（1割負担の場合）事業所に加算によって違いがあります。詳しくはケアマネジャーにご相談ください。

通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）、桑原、小林、松下、斉藤（生活相談員）

ボランティア団体さん 絶賛受け入れ中です！

今年もボランティア活動団体さんの受け入れの強化を継続中です！

昨年度は15の団体（または個人のボランティア）さんが活動されました。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！

入浴後の利用者様へのドライヤーがけ（主に午前中）や、コミュニケーションボランティアについても併せて募集継続しております。興味がある方はケアプラザまで直接お問合せ下さい！

直近の活動のご様子です！



大正琴

コーラス



城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



~17時 日曜日	:17時閉館 月曜日	~18時 火曜日	:18時閉館 水曜日	~21時 木曜日	:21時閉館 金曜日	☕ :喫茶 土曜日
23	24	25	26	27	28	01 ~18時
02 ~17時	03 ~18時	04 ~18時 ごほうハウス	05 ~18時 たまりBAこづくえ	06 ~18時	07 ~21時 わいわい城郷 ☕	08 ~18時 ぽかぽかおはなし広場
09 ~17時	10 ~18時	11 ~18時 小机シネマ ごほうハウス	12 ~21時 小机赤ちゃん会	13 ~21時 城郷ひろば	14 ~21時 介護者のつどい	15 ~18時 エンディングノート書き方講座
16 ~17時	17 ~18時	18 ~18時 わいわい城郷 ☕ ごほうハウス	19 ~18時 しろさと地区 放課後プラザ	20 ~17時	21 ~21時 育てる緑	22 ~18時 大人の部活動
23 ~17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	24 休館日	25 ~18時 ごほうハウス	26 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	27 ~21時 城郷ひろば	28 ~18時	29 ~18時 エンディングノート書き方講座
30 ~17時	31 ~18時	01	02	03	04	05



30 日曜日	31 月曜日	01 火曜日	02 水曜日	03 木曜日	04 金曜日	05 土曜日
06 テイサービス作品展	07 テイサービス作品展	08 ごほうハウス 小机シネマ	09 小机赤ちゃん会	10 城郷ひろば	11 わいわい城郷 ☕	12
13	14 ひなたぼっこ	15 わいわい城郷 ☕ ごほうハウス	16 しろさと地区放課後 プラザ	17	18	19 大人の部活動
20	21	22 ごほうハウス	23 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	24 城郷ひろば	25	26
27 ダン・ラン (男同志の昼食会)	28 休館日	29	30	01	02	03

地域ケアプラザの事業

歌って・ストレッチ 5月～	第1月曜 10:00～11:30 3月はお休み	概ね65歳以上の方
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜 14:30～16:30	小学生4～6年生、中学生対象
親子リズム体操 5月～	第3月曜 10:15～11:15 3月はお休み	概ね1歳半～3歳のお子様※要予約
介護者のつどい	奇数月の第2金曜 10:00～11:30	現在介護をしている方、介護経験者