



# ～地域包括支援センターからのご案内～



家族の介護をされている方へ

## 介護者のつどい

地域包括支援センターの職員が参加しております。介護の不安やご相談がある方のご参加もお待ちしております。

日時：4月24日（水）

時間：10:30～12:00

場所：多目的室2

定員：10名

対象者：ご家族の介護をしている方

参加費：無料



## 海辺のサロン

認知症カフェを開催しています。物忘れが気になっている方、認知症の診断がない方もご参加いただけます。

日時：5月14日（火）

日時：6月11日（火）



11:00～13:00

※時間内出入り自由です。

定員：10名ほど

内容：ゲームや交流・ランチ・脳トレ体操  
協力医によるミニ講座や相談など

参加費：無料 ※ランチをご希望の方500円

## ～西柴地域包括支援センターより～

地域包括支援センターは、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等の3つの専門職種が連携し、地域の皆さまを支えます。

### 相談専用電話 780-1152

受付時間：月曜～土曜 9時～18時

日曜・祝日 9時～17時

※休館日を除く(12/29～1/3と毎月第2月曜日が休館日です)  
※上記以外の時間は相談専用コールセンターへ転送となります。

地域包括支援センター職員が訪問等で不在の時もありますので、ご相談は事前にお電話でご予約をお願い致します。

### 地域包括支援センター対象地域

西柴一丁目14番の一部、15・16番、17番の一部、25番の一部（西柴団地自治会）、二丁目（31・32番を除く）、三丁目、四丁目、金沢町（西柴団地自治会・金沢町町内会の一部（谷津第64号線以东））、柴町

## ～居宅介護支援センターからのご案内～

要支援1から要介護5の認定を受けた方が、介護保険サービスを利用するにあたって、ケアプランの作成をケアマネジャーに依頼する必要があります。お気軽にご相談ください。



# みなと通信

2024年4月1日発行  
社会福祉法人 昂  
横浜市西柴地域ケアプラザ  
横浜市西柴コミュニティハウス  
発行責任者：施設長 上田育子

西柴地域ケアプラザ・コミュニティハウス共催事業

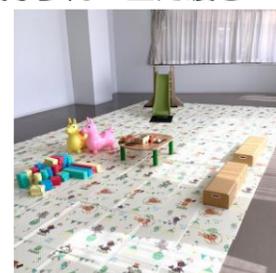
## く〜・ちょき・ぱ〜広場

未就園児のお子さまと保護者を対象にお部屋を開放しています。すべり台やおもちゃを用意していますので、お気軽にお立ち寄りください。

日時：4月1日・22日（月）  
5月6日（月祝）・27日（月）  
6月3日・24日（月）  
10:00～12:00  
毎月第1・4月曜日開催

場所：多目的室2  
対象者：未就園児とその保護者  
定員：15組程度  
参加費：無料  
持ち物：室内履き・水分補給のためのお飲み物

開催日が  
増えました



心地いい、ほっと落ち着ける Me Time

## 自分時間

音楽を聴いたり、お茶を飲みながら読書したり、フリースペースでお時間をお過ごしください。

※隣のカフェの飲み物も持ち込み可能です。  
※施設内に自動販売機もございます。

日時：4月6, 13, 20, 27日（土）  
5月4, 11, 18, 25日（土）  
6月1, 8, 15, 22, 29日（土）  
※毎週土曜日  
9:00～17:00  
※時間内出入り自由

開催時間を  
延長しました

場所：地域二一ズ室  
参加費：無料  
対象者：自分時間を作りたい方どなたでも  
申込：事前申込み不要



西柴地域ケアプラザのLINEから、一部の自主事業の申込みが出来るようになりました。右のQRコードからおともだち登録をよろしくお願いいたします。西柴地域ケアプラザのInstagramやYouTubeもLINEからアクセス可能です。



### 西柴方面よりお越しの方は

「西柴四丁目」もしくは「称名寺東公園」で乗っていただき、「八景島入口」で下車していただきます。バスの進行方向へ歩いていただき、柴町駐在所を通り過ぎますとすぐです。バス停より2分程度で到着！シーサイドかなざわの1階にあります。

### 横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

住所：金沢区柴町343番地の5  
電話：780-1150（代表）・780-1152（包括相談専用）  
＜開館時間＞ 月～土曜日 9時～21時  
日曜・祝日 9時～17時 ＜休館日＞ 第2月曜日・年末年始



▲YouTube  
▲Instagram  
LINEやInstagram等でケアプラザ・コミュニティハウスからの情報等を発信しております。



～ ケアプラザからのご案内 ～



## ～みんなでいっしょに～ 百人一首を楽しもう

脳トレにもなる百人一首。  
対戦形式ではなく、1人で百枚の持札になります。  
自分のペースで落ち着いて探せます。  
いっしょに百人一首を楽しんでみませんか。

日時：5月20日(月)  
10:00～11:30

場所：多目的室2  
対象者：どなたでも  
定員：10名  
参加費：無料  
応募締切：5月15日(水)

※応募者多数の場合は  
抽選とさせていただきます。



## みなと茶房

地域の誰もが気軽に立ち寄れる交流の場として『みなと茶房』を開催いたします。  
パーソナルトレーナーに参加していただき腰痛体操や椅子に座ったまま行える、ストレッチなどご指導いただきます。

日時：5月21日(火)  
13:30～15:00

場所：多目的室  
定員：35名  
参加費：300円

(お菓子と飲み物がつきます)

応募締切：5月14日(火)

※応募者多数の場合は抽選となります



## ～施設からのお知らせ～

よこはまウォーキングポイントリーダーを施設に設置しております。  
散歩やウォーキング、買い物のついでに、データ送信しませんか？  
開館時間内でしたらいつでも利用できます。  
入口の事務所カウンターに設置しておりますので、お気軽にお立ち寄りください。



## ボランティアさん 募集

西柴地域ケアプラザではボランティアさんを募集しています。

『出来る事を』『出来る範囲で』『気軽に楽しく』といったお気持ちで、お手伝いしていただくと助かります。

『これから初めてみようと思っている』等のご相談も受けております。  
お気軽にお声掛けください。



～ コミュニティハウスからのご案内 ～



## Night Yoga

夜のリラックスヨガ教室

日時：5月8日(水)  
6月5日(水)  
19:00～20:00

講師：堀江 直美 先生  
対象者：成人の方  
定員：各20名 参加費：各300円  
持ち物：運動しやすい服装  
ヨガマットまたはバスタオル  
水分補給のためのお飲み物

【お申込みについて】  
各回ごとのお申込みで、  
開催月の前月1日より

応募締切：開催日の1週間前まで

※参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。



## 夜の燃焼 ストレッチANDダンス

日時：5月15日、29日(水)  
6月12日、26日(水)  
19:00～20:00

講師：堀江 直美 先生  
対象者：成人の方  
定員：各20名 参加費：各300円  
持ち物：運動しやすい服装  
ヨガマットまたはバスタオル  
水分補給のためのお飲み物

【お申込みについて】  
各回ごとのお申込みで、  
開催月の前月1日より

応募締切：開催日の1週間前まで

※参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。



## ゆかた着付け教室

講師が丁寧にご指導してさせていただきます。  
初めての方も楽しく着付けを覚えることができます。

日時：① 5月9日(木)  
② 5月23日(木)  
13:30～16:30

※希望のお日にちをお申し込みください。

対象者：どなたでも  
定員：各12名 参加費：無料  
持ち物：ゆかた・帯(半幅帯・作り帯でも可)  
薄手のタオル3枚程度  
着物用ピンチ3個(小さい洗濯ばさみ可)

※以下の持ち物はお持ちでない場合お知らせください。

腰ひも3本・伊達締め・肌着(着物用肌着)  
裾除け(足首の出るスパッツ・ペチコート可)

応募締切：5月9日→5月2日(木)

5月23日→5月16日(木)

※参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。



## 初めてのピラティス

スモールボールを使ってインナーマッスルを鍛えます。  
胸式呼吸を使いながら呼吸器も整えます。

日時：5月22日(水)  
6月19日(水)  
19:00～20:00

講師：堀江 直美 先生  
対象者：成人の方  
定員：各20名 参加費：各300円  
持ち物：運動しやすい服装  
ヨガマットまたはバスタオル  
水分補給のためのお飲み物

【お申込みについて】  
各回ごとのお申込みで、  
開催月の前月1日より

応募締切：開催日の1週間前まで

※参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。



～事業・講座のお問い合わせ、お申し込みは～

横浜市西柴地域ケアプラザ  
横浜市西柴コミュニティハウス  
ご来所もしくは ☎ 780-1150



休館日 4月8日(月)・5月13日(月)

貸館予約、図書/車椅子貸出・ラウンジ使用、ウォーキングポイント・事業申し込み等もお休みとさせていただきますのでご了承願います。