

# ケアプラダより



令和5年10月1日発行 第118号  
社会福祉法人 中川徳生会  
横浜市加賀原地域ケアプラザ  
発行責任者 | 所長 五十嵐 徳



## 9月3日(日) INSECTOR 2023 in KAGAHARA 開催しました!



多くの地域の皆様にご来場・ご協力いただき、ありがとうございました。

### 講座・イベントのお知らせ

※特に注記のない限り、会場は、**加賀原地域ケアプラザ**です。

対象:どなたでも

<地域包括支援センター>

### 終活講座 相続・成年後見 ~セミナー&無料相談会~



10月27日(金)

要申込

親や配偶者のもしもの時に  
困らないように、専門家から  
必要な知識を学びましょう。

- セミナー | 13時~14時10分 定員 | 20名
- 相談会 | 14時20分~15時25分 定員 | 先着4組  
※セミナー・相談会はそれぞれ事前予約制(先着順)となります
- 参加費 | 無料 ■持ち物 | 筆記具・上履き
- 講師 | 角川 衆一氏(税理士・行政書士)
- 協力 | 東京地方税理士会・東京地方税理士会緑支部  
NPO 法人税理士による公益活動サポートセンター  
横浜地方法務局 遺言書保管官・加賀原地域ケアプラザ 社会福祉士

対象:都筑区近隣にお住いの方

稔りの世代

おいしく食べて、体重・筋力・免疫力を維持!

### 食材選びの骨(コツ)と 骨太クッキング タンパク質おかず

11月29日(水) 10時~12時

要申込

- 定員 | 20名(要申込・先着順)
- 参加費 | 無料
- 持ち物 | 手拭きタオル、エプロン、  
筆記用具、上履き

シニアの方必見!  
フレイル対策のための  
食生活のポイントを学  
びます。お助けレシピ  
もご紹介!

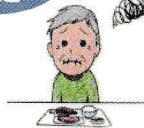
主催 | 都筑区ヘルスマイト 池辺・川和地区  
共催 | 加賀原地域ケアプラザ



### ~健康寿命をのばそう~ 介護予防普及啓発事業

### その食べ方で大丈夫? お口のケアと栄養学を学ぶ

要申込



- 日時 | 10月25日(水) 10時~12時
- 場所 | 介護老人福祉施設「わかたけ都筑」カフェコーナー  
都筑区川和町19-1(川和町オーケストア横)
- 講師 | 柳橋歯科衛生士・山崎管理栄養士
- 参加費 | 無料

### 介護者のつどい

毎月第4木曜日開催

介護について日ごろの思いや悩みなど、お話ししてみませんか。

■日時 | 10月26日(木)・11月23日(木・祝)

13時30分~15時

■参加費 | 無料

要申込



### <お申し込み・お問い合わせ>

横浜市加賀原地域ケアプラザ 受付時間:9時~17時  
横浜市都筑区加賀原 1-22-32

☎ 045-944-4640(代) Fax 045-944-4642

### 加賀原地域ケアプラザ 地域包括支援センターは、 高齢者の皆様を支える「相談窓口」です

福祉や保健の専門職が、介護、健康・福祉・  
医療に関する事などの相談に応じます。  
ご希望の方は訪問もいたします。



<担当エリア>池辺町・加賀原・川和台・川和町・佐江戸町・二の丸

ご相談は お電話一本 お気軽に!

地域包括支援センター

相談専用☎ | 045(944)4641

月~土曜日...9時~18時

日曜、祝日...9時~17時

※年末年始を除く

※相談時間以外は専用コールセンターに転送されます

ご来館の際は、  
事前にお電話  
ください。



2023年度の べるえきっぷ

べるえきっぷは障害のある方の余暇活動事業です

かがはら畑部 秋冬コース(全4回)

～無農薬野菜の栽培・農業体験～

10月14日・11月11日

12月9日・2月10日(2月はイベント)

すべて第2土曜日 10時～12時

★畑で販売されているお野菜の購入ができます

■対象 | どなたでも 先着10名

■参加費 | 200円/1回1組

■持ち物 | 軍手・タオル・飲み物

■場所 | 都筑ハーベストの畑(池辺町)

10時にケアプラザ集合→歩いて畑に向かいます(徒歩15分)

※現地集合も可

協力:都筑ハーベスト

要申込



アトリエかがはら

～様々なアート作品を作りましょう～

11月25日(土) 13時～15時

～クリスマスアートを作りましょう～

1月27日(土)・3月23日(土)

★毎回、異なったアート作品を作成します

■対象 | 中学生以上 先着10名

■参加費 | 300円/1回

■持ち物 | 上履き・汚れても良い服装で

■講師 | 画家 酒井幸子氏

協力:放課後等デイサービスおもちゃ箱つづき

要申込



来年の干支 たつ(辰)の置物作り

ちりめんの布で来年の干支、辰の置物を作ります。

使い慣れた針、ハサミなどお持ち下さい。

11月22日(水) 13時30分～15時30分

■場所 | 2F ボランティアコーナー

■参加費 | 600円 ■定員 | 10名

■講師 | 久保田秀子氏(アトリエ olive)

要申込



連続講座 50代からの

メイクレッスン

10/5・19 11/16 12/7・21(全5回)

■時間 | 各回 10:30～12:30

■対象 | 50才以上の方 先着10名

■参加費 | 500円/回

■持ち物 | フェイスタオル3枚・スキンケアの道具  
自分のメイク用品・上履き

■講師 | 清水 裕子氏

(クリエイティブスタジオ凜 スタylingアーティスト)

※商品のおすすめ、販売は一切ありません。

要申込



読書の秋

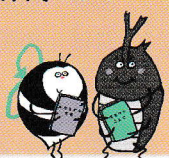
～かぶとむし文庫のご紹介～

川和台のフリーライブラリー「はちのじぶんこ」の仲間として

加賀原ケアプラザにはケアプラおすすめの本を

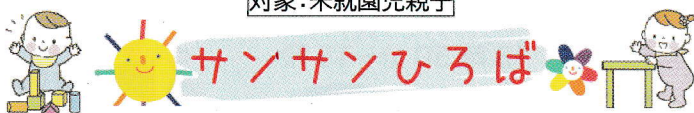
自由に借りて自由に返せるコーナーがあります。

ご来館の際に、お気軽にお立ち寄りください。



ケアプラザ子育てイベント情報

対象:未就園児親子



自由遊びにお部屋を開放しています。おもちゃもあります。

毎月第2、第4木曜日 10時30分～12時

10月12日・26日、11月9日・23日

イベント情報 10月26日

～あつまれ都筑のニューフェイス～

みどり保育園の保育士さんと一緒に遊ぼう

はじめての方も、いつものお友達も◎



子育て支援者会場

対象:未就園児親子

毎週火曜日(祝日を除く) 10時～12時

10月より入場制限(8組)がなくなりました

<主催:都筑福祉保健センター こども家庭支援課>



赤ちゃん会 対象:0歳児親子

毎月第4水曜日 10時～11時

10月25日・11月22日

※バスタオルをお持ちください

<主催:都筑福祉保健センター

こども家庭支援課>

佐江戸「すすくサロン」でも「赤ちゃん会」が始まりました!  
毎月第3水曜日



詳しくはこちら!

すすくサロン HP

<お申込み・お問合せ> 横浜市加賀原地域ケアプラザ 横浜市都筑区加賀原 1-22-32

電話 045-944-4640(代) Fax045-944-4642

受付時間:9時～17時 ★駐車場に限りがありますので、公共の交通機関でご来館ください。