

# 自主事業・催しカレンダー

親子のひろば、介護者のつどい、高齢者の体操教室などを開催しています。詳細はお問い合わせください。

- ◎ 色分けの見方
- 子育て
- 介護者のつどい
- 介護予防
- ボランティア
- 障がい
- 多世代交流

☎ …要予約

月	火	水	木	金	土	日
3月				1	2 ボクらのピース	3 歌声喫茶 わくわく体操
4 ベビーぷらっと	5 YFサロン	6 ほほえみ体操	7	8	9 椅子ヨガ	10
11 ぷらっと	12 わっふる ちくちく おにぎりとおかず	13 ほほえみ体操	14	15 洋光台 ちびっこ広場	16	17 わくわく体操
18 ぷらっと	19 ちくちく	20	21	22	23	24 Sunday ぷらっと
25 ぷらっと	26 サロンえんがわ おにぎりとおかず	27 ほほえみ体操	28 アンサンブル	29	30 お花見 ウォーキング	31 わくわく体操

月	火	水	木	金	土	日
4月						
1 ベビーぷらっと	2 YFサロン	3 ほほえみ体操	4	5	6	7 歌声喫茶 わくわく体操
8 ぷらっと	9 ちくちく	10 ほほえみ体操	11	12	13	14
15 ぷらっと	16 ちくちく	17 ほほえみ体操	18	19 洋光台 ちびっこ広場	20 椅子ヨガ	21 わくわく体操
22 ぷらっと	23 おにぎりとおかず	24 ほほえみ体操	25 アンサンブル	26	27	28 Sunday ぷらっと
29	30					

2024年3月30日(土) 10:00 ~ 11:30 ※雨天中止

**お花見ウォーキング**

集合：10:00 JR洋光台駅前ドトール広場  
解散：11:30頃 洋光台駅前公園  
対象：どなたでも（申込不要）  
主催：地域活動ネットワーク・洋光台“わっふる”

【お花見コース】  
Aコース：洋光台駅～南側～駅前公園  
Bコース：洋光台駅～北側～駅前公園

お問い合わせ：洋光台地域ケアプラザ(☎832-5191)

**アクセス**

〒235-0045 神奈川県横浜市磯子区洋光台 6-7-1

公共交通機関でお越しの場合

- ・JR洋光台駅 徒歩12分
- ・市営バス 下車 徒歩5分

45/107系統 洋光台第四小入口/111系統 洋光台5丁目/45系統 洋光台6丁目

## 横浜市洋光台地域ケアプラザ

[TEL]045-832-5191 [FAX]045-832-5138  
[e-mail]youkoudai-cp@y-chojukai.or.jp  
[休館日] 毎月第3月曜日 年末年始(12/29~1/3)



ホームページ



# キラッと



発行：洋光台地域ケアプラザ  
発行日：令和6年2月15日  
責任者：小島順  
電話：045-832-5191

## 地域ケアプラザは福祉避難所です

福祉避難所とは、大地震が発生したときに、地域防災拠点（※）や自宅での避難生活が困難な方を受け入れる、二次的な避難所です。

直接、福祉避難所へ避難することはできません。

### Q. どのような施設なの？

A. 区役所と協定を締結している施設です。地域ケアプラザ以外にも、高齢者施設や障害者施設などがあります。磯子区内に26施設あります。

### Q. いつ開設されるの？

A. 運営の準備が整った時点で、受け入れ可能人数を区役所へ報告し、受け入れを開始します。

### Q. 何人避難できるの？

A. 洋光台地域ケアプラザは、本人と家族、介助者合わせて48人を受け入れ、3日分の水と食料が備蓄されています。



### Q. 避難する人は

どうやって決めるの？

A. 地域防災拠点に避難した人（や在宅の要介護者情報）から、より支援の必要が高い人を区役所の保健師等の専門職が施設の特性に応じて判断します。



### Q. 食料と水以外他には

どんなものがあるの？

A. 間仕切り、段ボールベッド、毛布、簡易トイレパック、エアーマット、大人用紙おむつ、発電機、LED投光器、担架付きリアカー、などがあります。

### ※ 地域防災拠点とは・・・

横浜市内で震度5強以上の地震が発生すると開設されます。

避難所機能以外にも、情報受伝達拠点、物資の集配拠点としての機能があります。

洋光台地区は・・・洋光台第一・第二・第三・第四小学校にあります。



## 横浜市避難ナビ 横浜市が作成したスマホアプリです。

こんなことができます！

- ARを活用し浸水時の疑似体験
- ハザードマップや避難所の確認
- 今いる場所の危険性を自動判定し、マイ・タイムラインの作成
- 災害時にはマイ・タイムラインと連動した避難情報のプッシュ通知
- 開設している避難場所やルートの確認



アクセスは  
こちらから



## 磯子区防災啓発動画

「防災美ちゃんと学ぼう

～磯子の中学生にできること～  
が作成されました！

磯子区内の各所で撮影され、洋光台第四小学校の地域防災拠点で撮影されたシーンもあります。磯子区役所のホームページで動画を公開していますので、ぜひご覧ください。

小島所長も出演中！  
探してみてくださいね



アクセスは  
こちらから



## ●色分けの見方

子育て

介護者の  
つどい

介護予防

ボランティア

障がい

多世代交流

## ●数字の見方 ① 開催日 ② 場所 ③ 対象 ④ 参加費

活動やボランティアについての  
詳細は窓口またはお電話にて  
お気軽にお問い合わせください。



… 要予約

★… 運営のお手伝いをしてくださる地域のボランティアの方を募集しています

### ★ 親子の交流スペース ぷらっと

出入り自由の子育て広場です。ママ同士でおしゃべりをしたり交流ができます。絵本の読み聞かせや手遊び、エプロンシアターなど定期的に行っています。



- ①毎月第2～5月曜日10:30～12:00 ※祝日はお休み
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③未就園児とその保護者④無料

### ★ ベビーぷらっと

生後12か月までのお子さんを対象に自由に遊べる広場です。ママ同士でおしゃべりをしたり交流ができます。パパやじいじばあばも大歓迎です。

- ①毎月第1月曜日10:30～12:00 ※祝日はお休み
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③生後1～12か月のお子さんとその保護者 ④無料

### 📞 おにぎりとおかず

先生や参加者の皆さんと、料理を通じて食文化やふるさとについて学びます。

- ①毎月第2・4日曜日10:00～13:30 ※急遽お休みとなる場合があります
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③どなたでも ④1家族¥200～500



### 洋光台ちびっこ広場(共催)

気軽におしゃべりしたり、おもちゃで遊んだり、のんびり過ごせる出入り自由の子育てひろばです。



- ①毎月第3金曜日10:00～11:30 ※祝日はお休み
- ②一丁目町内会1丁目ふれあい会館
- ③未就学児とその保護者
- ④無料

### Sundayぷらっと

出入り自由の子育て広場です。ママパパやじいじばあばどなたでも大歓迎です。

- ①毎月第4日曜日10:00～11:30 ※お休みの場合、SNS等でお知らせします。
- ②洋光台地域ケアプラザ③どなたでも ④無料

### 地域活動ネットワーク・洋光台わっふる

わいわいガヤガヤ楽しく四方山話をしています！おしゃべりに加わりませんか？



- ①毎月第2火曜日10:00～11:30 ※急遽お休みとなる場合があります
- ②CCラボまたはまちまど
- ③どなたでも
- ④無料

### YFサロン(後援)

洋光台地区オリジナル体操「洋光台フィットネス」と「これから音頭」をみんなでしましょう！



- ①毎月第1火曜日 10:00～11:30
- ②洋光台ケアプラザ多目的ホール
- ③どなたでも
- ④無料

### ちくちく

ケアプラザの子育て事業で使用する布おもちゃや季節ごとの装飾品などを作ります。裁縫が好きな方、得意な方のご参加をお待ちしています！



- ①毎月第2・3火曜日10:00～11:30
- ②洋光台地域ケアプラザボランティアコーナー
- ③どなたでも
- ④無料

### 📞 ★ ボクらのピース！

地域の方と一緒にお昼ごはんをつくって昼食をとりながら交流しています。



- ①毎月第1土曜日10:00～14:00
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③原則高校生以上の障害のある方
- ④1回 500円

### アンサンブル

介護についての悩みや不安は尽きないものです。1人で悩まず、同じ介護者同士、つらいことや嬉しいこと、成功や失敗談など話してみませんか？

- ①原則第4木曜日13:30～15:00
- ②洋光台地域ケアプラザ地域ケアルーム
- ③介護者および介護経験者
- ④無料

### 📞 わくわく体操

講師の篠竹先生指導による体操教室です。筋力維持・健康のために始めてみませんか？

- ①毎月第1・第3・第5日曜日 10:00～11:00
- ②洋光台地域ケアプラザ多目的ホール
- ③シニア向け・どなたでも 各回定員20名まで
- ④一回 ¥500

目指せ備えの達人！

## 防災身につく講座

防災について一緒に学びませんか？

体験やワークショップ・講座を予定しています。

- 第1回 2024年4月25日(木) 13:00～17:00 @横浜市民防災センター
- 第2回 2024年5月16日(木) 13:30～15:30 @洋光台地域ケアプラザ
- 第3回 2024年6月6日(木) 13:30～15:30 @洋光台地域ケアプラザ

- 対象…どなたでも ●定員…先着15名 ●参加費…無料
- 申込…4月1日(月)10:00～お電話またはネットから

※ 各詳細はチラシ・SNS等でお知らせいたします。

## 「ふれあいランチ」が横浜市社会福祉大会で表彰されました

手作りお弁当を洋光台のお一人暮らし高齢者宅へお届けする

「ふれあいランチ」という活動が、平成10年から25年続いています。

令和5年11月14日(火)の横浜市社会福祉大会では社会福祉増進の功績を称え表彰されました。代表の竹内さんは「地域の皆さんに喜んで頂いているのでこれからも頑張っていきたい」とお話しされていました。

26名で活動中！

### 現在、ボランティアの方を大募集中です！

- 調理 ●配達(どちらかだけでもOK)

・毎週金曜10:30～12:00ごろの活動

・配達後にはお弁当がもらえます。

※詳細はケアプラザまでお問い合わせください。



## ～SNSのご案内～

洋光台地域ケアプラザのご利用についてのお知らせや自主事業のご案内や活動報告、洋光台に関する情報などを各SNSにて随時更新しています。この機会に是非ご活用ください！



ホームページ



公式LINE



Instagram

●登録方法が分からない方は  
窓口までお気軽にお問い合わせください。