



初めての子育てをがんばっているママへ

赤ちゃんのいる生活には慣れてきましたか。

“休み時間”のない子育ては、毎日大変ですよ。

初めての赤ちゃんなら、なおのことです。

“赤ちゃんのことをだれかに聞きたい”、

“ほかのママはどうしているの？”と思っていたら
どうぞ赤ちゃんと遊びに来てください。

地域の子育てのベテラン先輩や、保育園の先生が、
育児のことやあなたの話を聞いてくれますよ。



汲沢地区主任児童委員・汲沢保育園/共催

**参加者
募集**

新米ママも、新米妊婦さんも！

**ふしママ・ふしママ、
集まれ！**



■日 時/ * 1回毎の申込みです。
5/26 (水)、 6/30 (水)、 7/28 (水)
10/27 (水)、 11/24 (水)、 12/22 (水)

毎回 13:00~14:30

■内 容/ 汲沢保育園の先生による
赤ちゃんとの遊び方、
絵本の読み聞かせ
赤ちゃんおもちゃの作成 など

■対 象/ 10ヵ月までのお子さんのお母さん、
妊娠中の方 (いずれも第1子対象)

■申 込/ 4/1 より、先着8組

■場 所/ 汲沢地域ケアプラザ

**参加費
無料**

参加者募集！

mama
craft 共催

Gumi craft art

ぐみ★クラフトアート

おとなも こどもも いっしょにかわいいもの作りましょ♪

5月は **水引アクセサリー**

日本の伝統水引を使って
和風で華やかな
アクセサリーを作ります。

●日 時: **5/9(日)**
10:00~12:00

●作 品: **水引アクセサリー**

●講 師: 岩木美佐子 先生

●参加費: 900 円

●定 員: 先着 10 名

小学2年生までは保護者同伴

●申込締切: 当日申込も可

●場 所: 汲沢地域ケアプラザ

●持ち物: 上履き、持ち帰り用の袋、あれば平ヤットコ (またはペンチ) なくても大丈夫です。



★カラー写真はHPでご覧いただけます

次回6月(6/13)は

★ミニチュアBOX
七夕の夜★

七夕の願いをこめながら、かわいらしい七夕の庭先を作ってみませんか♪

*お申込は5/1 から

●お問合わせ・お申込みは **汲沢地域ケアプラザ地域係** : 電話 **045-861-1727**

われらの！ “スーパーボランティア”さん ボランティア活動が 表彰されました！！



▲3月初旬、ケアプラザの事務室でセンター長、所長から表彰状を受け取る(左)中島さん(右)と小堀さん

当ケアプラザでボランティアをされているお二人が今年度、横浜市社会福祉協議会からその活動を賞して表彰されました！本当におめでとうございます！

いつもボランティアに来て下さるお二人に“どうしてそんなに熱心にボランティアを続けていらっしゃるのですか？”とお伺いしてみました。

なかじまだいろうく

優しい笑顔が大人気！ 中島大陸 さん

毎日、職員のみなさんに会えることが楽しみでボランティアに来ています。活動に来ることで毎日のリズムができるし、生活にハリも生まれます。人の役に立てて、自分の健康のためになっているので、いいことづくめ。ボランティアができて、自分は幸せだなあとと思っています。



こぼりゆりこ

デイサービスの天才職人 小堀百合子 さん

ボランティアで来た時に、まず利用者さんと職員さんの笑顔がうれしいです。ボランティアをすることは、自分の健康のためにもなるけれど、この年でも誰かの役に立つこと、自分のやることを誰かが喜んでくれることは、何より嬉しいです。

私たち職員もボランティアさんの笑顔にパワーを頂いています！いつも笑顔をありがとうございます！

●お問い合わせ・お申込みは 汲沢地域ケアプラザ地域係：電話 045-861-1727

■ 汲沢地域ケアプラザ 4月の予定

★印のプログラムは申込みが終了しています

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	毎週水曜日	10:00~11:30 10組程度	陶芸教室★	3日(土)10日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	15日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	19日(月)	13:30~15:00
やきもの遊び	お休み			※ケアプラザへお問合せ下さい	
どれみの森のお友だち	お休み		ぐみクラフトアート	11日(日)	10:00~11:30
			ぐみカフェケアプラザ 店	お休み	

三宅院長の健康相談 無料

日時：4月13日(火)、4月27日(火)
13時00分~13時30分
日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前にご連絡ください。

連絡先：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

ミニギャラリー

ミニギャラリーでは、ただいま展示作品を
募集中です。貴方の作品展を開催しませんか！

図書コーナー

どなたでもご利用できる図書コーナーです。
戸塚図書館の本 500 冊、
蔵書も 3000 冊以上あります。

★貸出には登録が必要です
★詳細はケアプラザまでお問合せ下さい。



~介護者のつとめ~ かいごカフェ

- ◆4月15日(木) 13:30~15:00
「懇話会」
- ◆5月20日(木) 13:30~15:00
「認知症について知ろう」

お問合わせは：地域包括支援センター
電話 045-861-5463

2月にご寄付を頂いた方

踊場地区消費生活推進員会様、小川道雄様
ありがとうございます。

ご利用の皆様の為に有効に使わせて頂きます。

ボランティアさん随時受け付け中!

下記の連絡先までご連絡下さい。ご連絡お待ちしています！担当：地域係（金子、山田）

■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

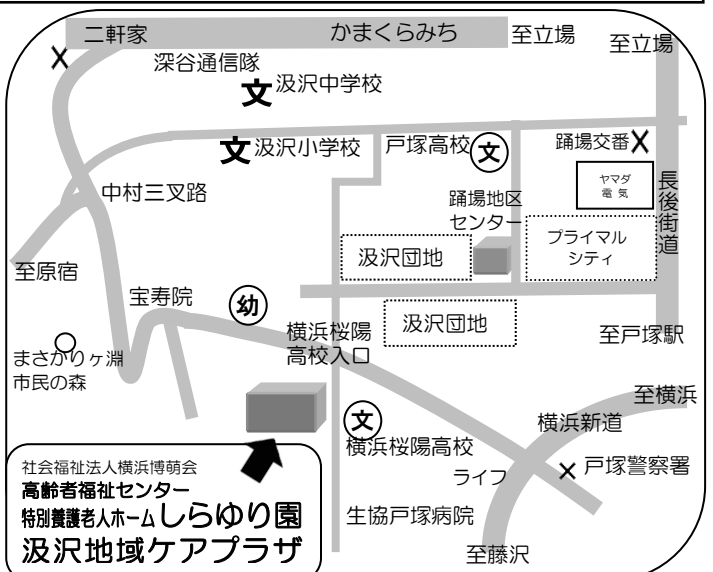
電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町 986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスター④番より
汲沢経由立場がミル行バス 横浜桜陽高校前（所要約7分）下車徒歩3分

発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」

しらゆり園だより



ひなまつり

3月3日 桃の節句を楽しみました。ひな人形の飾りをご覧になり「わぁ！素敵！きれいねえ！」
「かわいらしい」と皆様に笑みがこぼれていました。春の訪れを感じます。



デイサービスだより

研修風景

新型コロナ禍ですが、研修を継続して
皆さまをお迎えしております
安心していらして下さい



車椅子操作と安楽姿勢の研修



感染症研修



ケアマネジャーだより



今年度もよろしくお願ひいたします



汲沢地域ケアプラザでは、5名のケアマネジャーが在籍し、要介護認定を受けられた方のご自宅での生活をサポートいたします。

暖かくなり、外出への意欲が沸く季節ではありますが、今年度は感染症拡大予防のため外出自粛が求められています。一日も早く、安心して外出できるよう、一人ひとりが手洗いや消毒・マスク着用など身近にできる事を続けていきましょう。ケアマネジャーも同様に、体調管理を行うと共に、自身が媒介とならないよう感染対策を続けてまいります。



今後ともよろしくお願ひいたします。

ケアプランのご相談は **汲沢地域ケアプラザ**：電話 045-861-1727 まで

東日本大震災から 10 年

すべての人々がこの災禍を教訓として
安心安全に暮らせることを心から願います。

私たちはあの震災を通して、日本人の「助け合いの心」と、「感謝の心」を再確認した日でもありました。

10年経った今、被災者や会われた方々、そして現在も災禍と戦っている方々のためにも、私たちはこの災害を決して風化させてはいけないと思います。



写真：東日本大震災津波伝承館
「いわて TSUNAMI メモリアル」<陸前高田市>

出典：公益財団法人さんりく基金 三陸DMOセンター ホームページ
「さんりく旅するべ〜岩手三陸観光ガイド〜」より

10年前の震災時は、この汲沢地区でも大きな揺れを感じ、停電や交通手段の麻痺などの被害を受け、改めて大災害の恐ろしさを実感すると同時に日頃からの心構えの大切さを学びました。

この震災の教訓を生かすためにも、お住まいの地域の防災、町内会や自治会の取り組みについて、確認してみましましょう。

地震発生時



まずは

いっとき
一時避難場所へ！

近くの公園や
空き地など

いっとき
一時避難場所

周囲の様子を見たり、次の避難場所に移動する前に一時的に集まる場所です。予め自治会・町内会で定めている地域もありますので確認しましょう。



広域避難場所

大規模な火災が発生した場合、熱や煙から身を守る為に火災がおさまるまで一時的に避難する場所です。(旧深谷通信所・横浜市消防訓練センターなど)

地域防災拠点
(小学校・中学校)

※市内震度5強以上で
開設します。

家屋の倒壊や焼失などにより自宅での生活が困難になった時に、一時的に避難生活をする場所です。地域の皆さんが中心となり、学校や行政と連携して運営を行います。また、食糧・救援物資の配布や生活情報の提供、家族の安否確認などを行う場所です。



汲沢地域ケアプラザエリア内の地域防災拠点

地域防災拠点	該当する町名・番地	該当する自治会・町内会
汲沢小学校	汲沢町 汲沢3丁目～ 5丁目、8丁目	<ul style="list-style-type: none"> 汲沢町内会 ・ 富士見町内会 ・ 大丸自治会 平和台町内会 ・ ぐみさわ東ハイツ自治会 ぐみさわなか団地自治会 ・ 東明東町内会 ライオンズマンション戸塚第3自治会 ライオンズガーデン戸塚自治会 など
東汲沢小学校	汲沢町、 汲沢1丁目、戸塚町	<ul style="list-style-type: none"> 平台町内会 ・ 県営汲沢団地自治会 汲沢明和会 ・ 汲沢警察公舎自治会 東急汲沢台自治会 など
汲沢中学校	汲沢町 汲沢5、6、7丁目	<ul style="list-style-type: none"> 東明西町内会 ・ 新生自治会 ・ 六郎丸町内会 大久保自治会 ・ 汲沢さつき町内会 汲沢西団地自治会 など
戸塚中学校	汲沢1、2丁目 戸塚町	<ul style="list-style-type: none"> 踊場町内会（南部） ・ 東明会 ・ 新明会 戸塚富士見丘ハイツ自治会 プライマルシティ自治会 ぐみさわハイツ自治会 など



※踊場町内会（北部）は矢部小学校が地域防災拠点になります。

※上記の自治会・町内会名は必ずしも町名・番地と一致していない場合もあります。

また、記載されている自治会・町内会に所属されていない方や地域も対象になります。

※地域防災拠点は必ずしも決められた場所に避難しなければならないわけではありません。

あくまでも目安として下さい。

■ **大火災が発生したら、広域避難場所**（旧深谷通信所・横浜市消防訓練センターなど）へ一時的に避難を！

■ 汲沢地域ケアプラザは高齢の要援護者の皆さんが避難される**福祉避難所**に指定されています。

防災に関する情報紙紹介

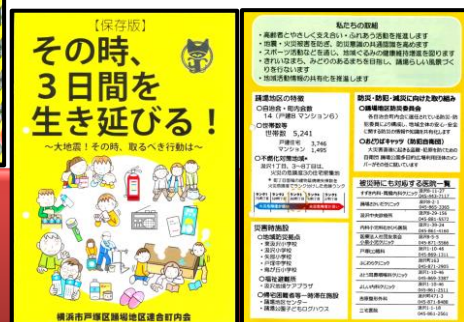
●横浜市発行 ハザードマップ

- ① 戸塚区防災・区民マップ
 - ② 戸塚区洪水ハザードマップ
 - ③ 横浜市内水ハザードマップ
 - ④ 横浜市土砂災害ハザードマップ
- 配布場所▷区役所9階91番窓口



●市販されている防災本 ※一例

- ① 「東京防災」 東京都
 - ② 「自衛隊防災BOOK」 マガジンハウス出版
- ▷ケアプラザの図書コーナーで閲覧できます。



●踊場地区連合町内会発行 ※非売品
「その時、3日間を生き延びる！」
（企画・制作 NPO 法人かながわ 3.11 ネットワーク）

