



初めての子育てをがんばっているママへ

参加者募集

汲沢地区主任児童委員・汲沢保育園/共催

新米ママも、新米妊婦さんも!

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。



ズレママ・ズチママ、
集まれ!



■日 時/ * 1回毎の申込みです。
5/25 (水)、 6/29 (水)、 7/27 (水)
10/26 (水)、 11/30 (水)、12/22 (木)
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

●日 時: **5/5 (木・祝)**
10:00~12:00

●作 品: **ワイヤーで作る
シンプルな丸いカゴ**

●講 師: 須田裕子 先生

●参加費: 900 円

●定 員: 先着 12名

アルミワイヤーを材料とするため、
お子さんには大人の手伝いが必要です。
中学生以下は大人同伴でお願いします。

●申込締切: 4/1~4/30

●場 所: 汲沢地域ケアプラザ

●持ち物: 上履き、ラジオペンチ、ニッパー、えんぴつ、持ち帰り用の袋、飲み物



★カラー写真はHPでご覧いただけます

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 **ワイヤーで作る**

シンプルな丸いカゴ

プレゼント
にも♪

アルミワイヤーでシンプルな丸い
ミニかごと、グリーンに挿す鳥の
ピックを作ります。

ミニグリーン付なので、お部屋に
素敵に飾れますよ♪



次回6月(6/12)は

★アロマ香る
クラフトフラワー★

花びら一枚一枚を作る
ところから始める粘土
のクラフトです。
初心者さん大歓迎♪

*お申込: 5/1~

●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**

「おどいば GOGO 健康教室」

参加者
大募集!

コロナ禍で、外出を控えていたら「体力が低下」「人と会う機会が減った」「ご飯がおいしくない」「楽しいことが見つからない」などの声を耳にします。

開催します!



令和4年度は、新しくなった踊場町内会館をお借りして「GOGO 健康教室」を開催します。感染症対策をおこないながら講座を開催しますので、「笑いある元気の源を」皆でつくっていきましょう。ご近所の方と一緒にぜひご参加ください。顔なじみの「PPK」の皆さんもボランティアで参加されます。

会場は踊場町内会館 4月1日(木)から申込受付開始!

日時	講座・内容	講師	備考
令和4年 5月11日(水)	「認知症の現状と 認知症予防の取り組み」	戸塚区役所保健師 横浜市スポーツ協会	実演▶楽しくできる 「脳トレ体操」
6月8日(水)	「ロコモ予防」の話と 「ロコモチェック」	理学療法士	実演▶ロコモチェッ クと体力測定
7月14日(木)	おいしく食べましょう①	管理栄養士	
9月8日(木)	身体の健康はお口の健康 「オーラルフレイル」	歯科医師	
10月13日(木)	いつでもできる認知症予防 とロコモ予防①	ハマスポリリーダー	
11月10日(木)	身体の健康はお口の健康 から「口腔ケア」	歯科衛生士	
12月8日(木)	おいしく食べましょう②	管理栄養士	
令和5年 1月12日(木)	いつでもできる認知症 予防とロコモ予防②	ハマスポリリーダー	
2月8日(水)	認知症の方の理解を しましょう	認知症 キャラバンメイト	
3月9日(木)	いつでもできる認知症 予防とロコモ予防③	ハマスポリリーダー	

◇会場：踊場町内会館

◇時間：毎月第2水曜日又は木曜日の10時～11時30分まで

※日時や内容は変更になる場合がありますのでご注意ください

◇申込及び募集人数：4月1日～申込は先着20名まで

◇参加費：無料

◇持ち物：水分、タオル、上履き、筆記用具、マスク着用で運動できる服装

〈お問合せ・申込先〉

汲沢地域ケアプラザ 地域包括支援センター：電話 045-861-5463

■ 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 *8組程度	陶芸教室★	2日(土) 9日(土)	9:30~ 12:00
かいごカフェ	21日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	18日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち★	お休み				
ぐみカフェケアプラザ店	お休み		ぐみクラフトアート	10日(日)	10:00~12:00

三宅院長の健康相談

日時：4月12日(火) 13時~
4月26日(火) 13時~



日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前に下記の連絡先へご連絡下さい。

地域包括支援センター 045-861-5463

ミニギャラリー

ただ今、展示作品を募集中です。
皆様の作品をお待ちしています。展示については、
どうぞお気軽にお問合せください。

*展示期間は、原則2週間あるいは1か月間
です。(地域係 045-861-1727)

~介護者のつどい~ かいごカフェ

◆4月21日(木)

「懇話会」

◆5月19日(木)

「薬の正しい飲み方」

薬剤師さんに飲み方や副作用について
話をさせていただきます

時間：13時30分~15時

お申込み・お問合わせは

地域包括支援センター

電話 045-861-5463

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。

★貸出は窓口で行っています。

★貸出は初回、登録が必要です。

詳細はお問合せ下さい。

話題の本、人気の本も入っています!

どうぞお気軽にご来館ください。



■■ 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

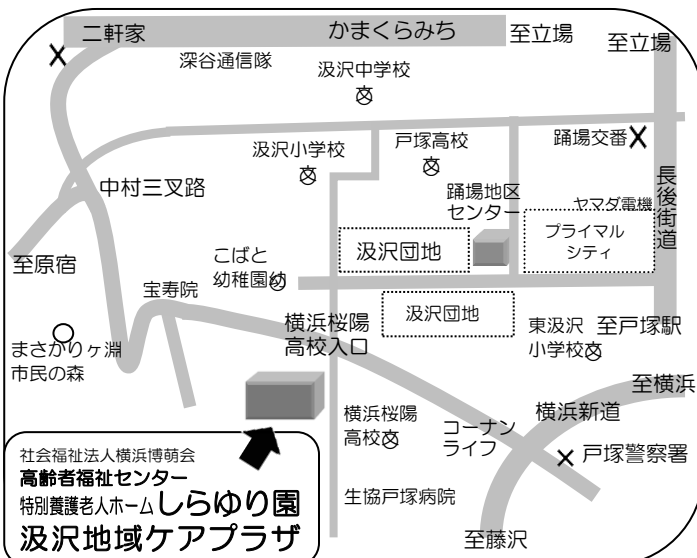
までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



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」



●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
汲沢経由立場から徒歩約7分 横浜桜陽高校前(所要約7分)下車徒歩3分

しらゆり園だより

3月3日は「ひなまつり」

コロナ禍の中、なかなか行事も開催出来ませんが3月のレクリエーションではひな人形をご利用者と一緒に手作りをしました。今後も季節に合わせた楽しみを取り入れていきます。



ほほえみステーションだより

「食事サービス」事業廃止のお知らせ

長年にわたり当ステーションの食事サービスをご利用いただき誠にありがとうございます。平成10年以来、皆様のご要望にお応えし、配達の前にお作りした温かいお食事に“まごころと笑顔”を添えてお届けしたいと考え、職員一同努力して参りましたが、諸事情によりこの3月末をもって食事サービス事業を廃止することとなりました。

皆様にご愛顧戴き、地域の様々なニーズに出会い、工夫を重ねて良質な食事サービスの提供を続けられたことに対し改めて深く感謝申し上げます。

なお、食事サービスを除く他の訪問介護サービスや障害福祉サービスは、これまで通り事業を継続して参りますので何卒ご理解をいただき、今後とも高齢者福祉センター並びにほほえみステーションをご愛顧くださいますようお願い申し上げます。

長きにわたり本当にありがとうございました。



デイサービスだより

初心を忘れず、研修に励んでいます！



感染症研修
初期対応が重要！



介護技術
車いすの基本操作



機能訓練の紹介♪



在宅生活を継続するために生活動作訓練を行っています

ケアマネジャーだより

今年も、春の日差しが心地よい季節となりました。

コロナウィルスの猛威は未だおさまらず、外出や人と会う事を控えたり
なにかと気詰まりな生活が続いているかと思えます。

介護保険サービスでは、感染対策を行いながら、デイサービスやヘルパー活動等を継続し、ご自宅で介護を必要とされる方の生活をサポートしています。

ケアマネジャーも同様に体調管理を行い、自身が媒体とならないよう、感染対策を続けてまいります。

今後とも、よろしくお願いいたします。

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



来年はマスクなしで桜がみられるかな？



東日本大震災から 11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。

11年経った今、被災に会われた方々、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
「いゆて 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

11年前の震災時は、ここ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、確認してみましよう。

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	該当する町内会・自治会
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 ・ くみさわ東ハイツ自治会 く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 戸塚町の一部	<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 ・ 宮之谷町内会 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 戸塚町の一部	<ul style="list-style-type: none"> 踊場町内会（南部） ・ くみさわハイツ自治会 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 ・ 新沢睦会 協和町内会 ・ 矢沢町内会 ・ みどり町内会 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「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）

