



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は慣れてきましたか？

“休み時間”のない子育ては、毎日ほんとに大変です。

初めての赤ちゃんなら、なおさらです。

“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。



汲沢地区主任児童委員・汲沢保育園/共催

無料

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/ 毎回 13:00~14:30
5/31 (水)、 6/28 (水)、 7/26 (水)
10/25 (水)、 11/29 (水)、 12/21 (木)

* 1回毎の申込みです。

■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
赤ちゃんおもちゃ等の手作り 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

参加ママ
募集

参加者募集！

mama
craft 共催

Gumi craft art

ぐみ★クラフトアート

●日 時: **5/4(木・祝)**
10:00~12:00

●作 品: **幸運を呼び込む
天使のサンキャッチャー**

●講 師: 須田裕子 先生

●参加費: 1,000 円

●定 員: 先着7名
小学2年生以下は大人の
付き添いをお願いします。

●申込締切: 4/1~4/30

●場 所: 汲沢地域ケアプラザ

●持ち物: ラジオペンチ、使い慣れたハサミ、
20cm くらいの定規、上履き、持ち帰り用の袋、飲み物

全長約 38 cm、
先端のパーツは
直径約 3 cmです

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 **幸運を呼び込む
天使のサンキャッチャー**

今回はかわいい天使の形のサン
キャッチャーを作ります♪

サンキャッチャーは、太陽の光を
取り込み、幸運を呼び込むといわ
れています。

5月の光を取り込んで、お部屋
や窓辺を素敵にかざって下さい。

次回6月(6/11)の
ぐみクラフトアートも
かわいい作品を作り
ます♪お楽しみに☆
詳しくはぐみぐみ5月
号でご案内します。

●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

踊場地区センターで開催します

人生100年時代に知って安心

お片付け講座

片付けを通して今から
できる準備について
一緒に考えてみませんか



- プロに教わる片づけのコツ
- もしもの時に慌てない
エンディングノートの活用
- 元気なうちの人生設計

エンディングノートプレゼント

令和5年5月24日(水)

※マスク着用をお願いします

10:00~11:30 (開場9:30)

会場：踊場地区センター大会議室

講師： 司法書士 清水 敏博 氏
お片付けアドバイザー 泉 裕一郎 氏

無料

定員：20名 来館又は電話申込み ※4月19日受付開始

お申込み
お問合わせ

横浜市踊場地区センター (汲沢地域ケアプラザ共催)

電話 866-0100

1F 汲沢地域ケアプラザ どなたでも使える 図書コーナーです

★新しい★

本

入ってます

- 小説8050 / 林 真理子
- 52ヘルツのクジラたち / 町田 そのこ
- ひと / 小野寺 史宜
- 定年オヤジ改造計画 / 垣谷 美雨
- ランチ酒 / 原田 ひ香
- 87歳、古い団地で愉しむ一人暮らし / 多良 美智子
- 探し物は図書室で / 青山 美智子

★貸出は窓口まで
★休憩や勉強に
どうぞ



●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

■ 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★	1日(土) 5日(土)	9:30~12:00
かいごカフェ	20日(木)	13:30~15:00	ぐみざわ倶楽部★	17日(月)	13:30~15:00
どれみの森のお友だち	お休み		ぐみクラフトアート	16日(日)	10:00~12:00
ぐみカフェケアプラザ店	19日(水)	13:00~15:00			

三宅院長の健康相談

日時：4月11日(火) 13時~
4月25日(火) 13時~

無料

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



4月3日(月) 午後~4月28日(金) 午前
「デイサービスご利用者様活動作品」展
デイサービスご利用者様

5月1日(月) 午後~5月14日(日) 午前
「北海道の野生動物たち」写真展
青木 敏勝様

2月にご寄付を頂いた方

汲沢西団地自治会様

どうもありがとうございます。ご利用の皆様のため
に有効に使わせて頂きます。

~介護者のつどい~



かいごカフェ

◆4月20日(木)

懇話会

◆認知症について

講師を招いて対応の仕方を学びます

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。
蔵書も3500冊以上あります。

★貸出は窓口で行っています。

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」

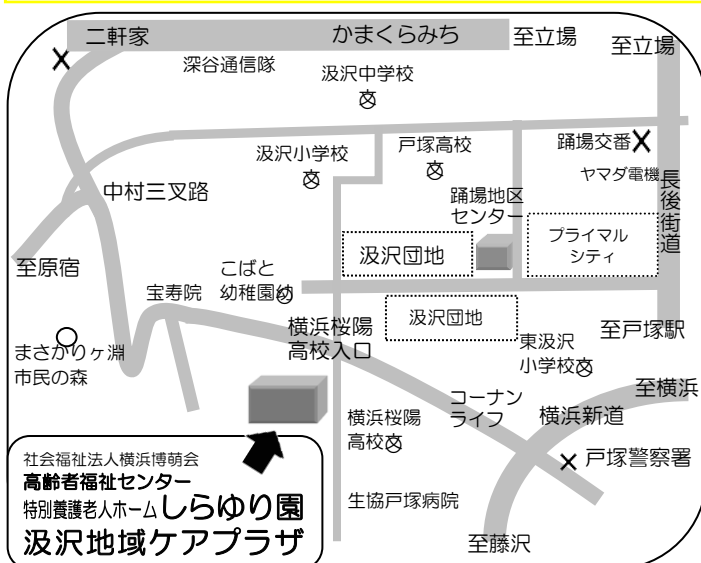
電話 045-861-1727

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>



社会福祉法人横浜博萌会
高齢者福祉センター
特別養護老人ホームしらゆり園
汲沢地域ケアプラザ

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センター④番より
汲沢経由立場からミルバス 横浜桜陽高校前(所要約7分) 下車徒歩3分

東日本大震災から 12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。

12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

12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 ・ 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丁目～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。

※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。

※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。

※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。

- **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 戸塚区浸水ハザードマップ
- ③ 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】

① **防災・区民マップ**
Disaster Prevention Map 戸塚区
防災地図
Tokusaka Ward
防災図

② **横浜市 浸水ハザードマップ**
(戸塚区)

③ **横浜市土砂災害ハザードマップ**
大雨から身を守るために
戸塚区 北郷区
平成30年7月

●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
- ▶ ほか、ケアプラザ1F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)

【保存版】
その時、3日間を生き延びる！
～大地震！その時、取るべき行動は～

私たちの取組
避難中に大切な物資
避難所での生活
避難所での生活
避難所での生活



デイサービスだより

デイサービスの1日の流れ



是非ご一緒にどうですか？お待ちしております♪

ケアマネジャーだより

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 春の風に誘われ・・・外出の季節です ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

春の日差しが心地よい季節になりました。
 冬の間は外出機会が減りがちですが、暖くなるこの時期は外へ目を向ける良い機会ではないでしょうか。
 介護保険サービスでは、体力づくりの場や、外出時に役立つ用具（杖や車いす）など、お一人おひとりの困りごとに沿った支援を行います。
 お気軽にお問合せください。
 お問い合わせは、汲沢地域ケアプラザ・ケアマネジャーへ
 電話：045-861-1727



しらゆり園だより

雛祭りを行いました！



2月なかばから3月3日のひな祭りの時期に、ご利用者様と一緒に1階エントランスに飾ってあるひな壇を見に行きました。皆さまは「かわいいわねえ」、「うちでも飾っていたわ」と笑顔で懐かしそうに話されていました。

