



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。

無料 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！

**フレママ・フレママ、
集まれ！**

■日 時/ 毎回 13:00~14:30
5/28 (水)、6/25 (水)、7/30 (水)
10/29(水)、11/26 (水)、12/17 (水)

■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か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**

施設見学オープンデー

どなたでもお気軽にどうぞ！お待ちしております。

日時 5/30(金) 13:30~15:15

内容 ケアプラザ、デイサービス、しらゆり園見学、

“初めての介護保険”ほか **お申込はお電話、QRコードから**



わくわく♪ サロン

5月から内容が一部変更になります

★「体操」がスタートします！

(第2金曜14:00~*フラダンスは終了予定)

★「オープンスペース」の回数が増えます！

新

図書コーナー

どなたでも
ご利用いただけます

- 一次元の挿し木 / 松下龍之介
- C線上のARIA / 湊かなえ
- 平場の月 / 朝倉かすみ
- 11文字の殺人 / 東野圭吾
- その復讐お預かりします / 原田ひ香
- 家族の言い訳 / 森 浩美
- ミシンと金魚 / 永井みみ ほか



本

休憩もできる図書コーナーです。お気軽にどうぞ

●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

出張相談

汲沢団地
集会所



お気軽にご相談ください

予約不要



健康が心配
運動できる場所は
ないかしら？

ゴミ出しが大変
どうしよう…

介護保険
どうやったら
使える？

ご近所の
お年寄りが
最近、心配



奇数月の第3水曜

日程：**5/21、7/16、9/17、11/19、1/21、3/18**

時間：**11:00~12:00** 場所：**汲沢団地集会所**

同時
開催

パラリンピック正式競技

金子明美先生

ボツ千ヤ

室内でボールを
使って楽しもう！

体験会

初めての方も！体力に
自信がない方も大丈夫★

お待ちしております♪

● 日時：**5/21 (水) 9:30**集合

● 場所：**汲沢団地 集会所**

● 持ち物：**靴タイプの上ばき、飲み物**

● 人数：**20名** こちらは申込みが
必要です！申込開始 4/1~



●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

■ 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	9:30~11:30 *10組程度	陶芸教室	5日(土)	10:00~12:00
ぐみカフェ	16日(水)	13:00~15:00	サロン「お習字」	22日(火)	14:00~15:00
サロン「ポッチャクラブ」	15日(火)	14:00~16:00	ぐみざわ倶楽部★	21日(月)	13:30~15:00
サロン「ポッチャ体験」	25日(金)	14:00~16:00	サロン「オープンスペース」	3日(木)	13:00~16:00
どれみの森のお友達	6月から開催	4/1 募集開始	サロン「フラダンス」	11日(金)	14:00~16:00

三宅院長の健康相談

日時：4月 8日(火) 13時～
4月22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1日(火) 午後～4月30日(水) 午前
「しらゆり園 作品展」展
しらゆり園 ご利用者

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。
★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。

～介護者のつどい～ かいごカフェ

- ◆4月17日(木)
13:30~14:30 介護保険を活用しよう
介護に関心のある方どなたでも
- 14:30~15:00 懇話会
介護している方、していた方
- ◆5月15日(木)
介護の仕方を学ぶ
お問合わせ 地域包括支援センター
電話 045-861-5463

3月にご寄付を頂いた方 莊子 敏弘 様

どうもありがとうございます。ご利用者の
皆様のために有効に使わせて頂きます。

■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

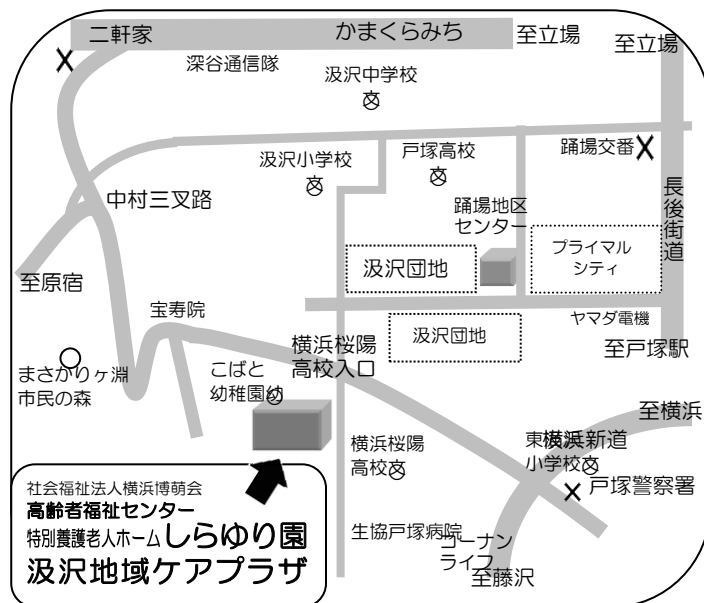
電話 045-861-1727

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ミナル⑥番より
汲沢経由立場から徒歩10分 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」

4~5月の予定は裏面をごらんください

ぐみさわ

毎月開催!

だれでも参加できます

わくわく



サロン

参加無料!

ポッチャを
みんなで楽しもう!

第3火曜日

ルールがわかったら
クラブポッチャ

4月15日(火)
14時~16時

第4金曜日

初めての方向け
体験ポッチャ!

4月25日(金)
14時~16時

場 所: 汲沢地域ケアプラザ多目的ホール

参加者: 初心者の方も、お子さんも!
どなたでもどうぞ!

持ち物: 上履き(すべるので靴タイプでね)
飲み物

申込 QRコードまたは電話にて

申込用
QRコード



第1木曜日

申込不要!

広い部屋を自由開放します!

オープンスペース

お仲間と♪おひとりで♪お好きなことをどうぞ♪
麻雀、編み物、囲碁、将棋
大人の塗り絵等 用意あります★

4月3日(木)13時~16時

場 所: 汲沢地域ケアプラザ多目的ホール

参加者: どなたでもどうぞ! 申込不要です

参加費: おためしにつき無料*講師はいません

万亀ちゃんの【大人のクラフト】を開催します♪

第4火曜日

心落ち着く書道

筆と墨の香りのおだやかな時間

4月22日(火)14時~16時

教室ではなく自分のペースで楽しむ場です。

書道好き職員がご一緒します

場 所: 汲沢地域ケアプラザ 多目的ホール

参加者: どなたでもどうぞ

持ち物: 道具のある方はお持ちください
お持ちでない方はお貸しします
上履き(すべるので靴タイプ)

参加費: 無料

申込 QRコードまたは
電話にて申込みください

申込用
QRコード



第2金曜日

はじめての方も大歓迎!

体験

フラダンス

4月11日(金)14時~16時

場 所: 汲沢地域ケアプラザ 多目的ホール

参加者: どなたでもどうぞ!

参加費: 無料

持ち物: 上履き(すべるので靴タイプ)

飲み物など

申込 QRコードまたは
電話にて申込みください

座ったままでも
楽しめます!










※今回でフラダンスは終了し、5
月から「プロが教える介護予防
体操」がスタートする予定です。

申込用 QRコード



● 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

「わくわく♪サロン」カレンダー

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
4月			3PM オープンスペース (麻雀・手芸他)	4	5	6
7	8	9	10	11PM 申 フラダンス 	12	13
14	15PM 申 ポッチャ倶楽部 	16	17	18	19	20
21	22PM 申 書道 	23	24	25PM 申 ポッチャ体験 	26	27
28	29	30				
月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
5月			1PM オープンスペース (麻雀・手芸他)	2	3	4
5	6	7	8PM オープンスペース (麻雀・手芸他)	9PM 申 介護予防体操 	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20PM 申 クラブポッチャ 	21	22	23PM 申 ポッチャ体験 	24	25
26	27PM 申 書道 	28	29	30PM 申 施設見学会 	31	

① 申請が必要です。二次元コード(QRコード)が電話での申込が必要です

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

14年前の震災時、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しました。

その後日本は震災、洪水、火災と大規模な自然災害を経験し、より一層、日頃からのご近所との関わり、万が一のとき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、確認してみましょう。



地震大国に住む私たちは時折、思いがけない自然の災禍を経験します。そして、日本人の「助け合いの心」と、「感謝の心」を再確認する機会にもなります。

被災にあわれた方々、そして現在も災禍と戦っている方々のためにも、私たちはその経験を決して風化させてはいたくないと思います。

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
「さんりく旅するべ〜岩手三陸観光ガイド〜」より

三陸DMOセンター

ホームページ

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8丁目の一部	<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。

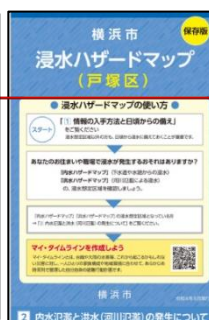
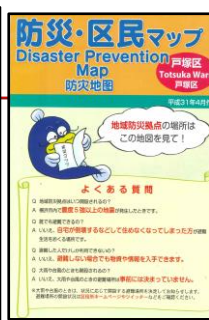
- 大火災が発生したら、**広域避難場所**（旧深谷通信所・横浜市消防訓練センターなど）へ一時的に避難を！
- 汲沢地域ケアプラザは高齢の要援護者の皆さんが避難される**福祉避難所**に指定されています。

防災に関する情報紙紹介

●横浜市、戸塚区発行の情報紙

- ・「お家で避難」リーフレット
- ・戸塚区防災・区民マップ戸塚区
- ・戸塚区浸水ハザードマップ
- ・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】



お家で避難、地震対策についてもっと知りたい方はこちら

スマートフォンアプリ

横浜市避難ナビ



●踊場地区連合町内会発行「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～

【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～

横浜市戸塚区踊場地区連合町内会



NPO 法人かながわ 3.11 ネットワーク
企画・制作 ※非売品

デイサービスだより

スペシャル企画 第2弾 汲沢の湯～森林浴～

毎月開催予定です
見学者大歓迎！！
ぜひ見学に来てくだ
さいね♪



日曜日特別企画☆
いつものお風呂が
【名湯気分】に早変わり！
脱衣場には、床暖房も完
備しているので、ヒートッ
ショック対策もしています。
日曜日のご利用のない方
でも、臨時利用で参加が
できます！



午後はハンドセラピーを受け、心も体もリフレッシュ！

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、要支援・要介護認定を受けられた方のケアプラン作成を行っております。

ご病気や体力低下、大きな怪我などにより、生活に不自由が生じた際に、環境整備の他、医療や介護サービスと連携し、住み慣れたご自宅での生活を続けられるようにお手伝ひいたします。

今後とも、どうぞよろしくお願ひいたします。





しらゆり園
だより

雛祭りを楽しみました



(写真掲載：ご家族様了承済み)

3月、1階に飾ってある雛人形を見に行き、皆さま楽しんでいました。また、コロナ終息後は感染対策をしながら、フロアにてお雛様のパネルを使い写真を撮らせて頂きました。大きなお雛様のパネルに笑顔になられていました。