

第4期磯子区地域福祉保健計画 『スイッチ ON 磯子』

磯子区地域福祉保健計画の案内役

が始まります(令和3年～7年)

「梅さん」

スイッチ ON 磯子って何？

「スイッチ ON 磯子」とは、磯子区地域福祉保健計画の愛称です。『一人ひとりが何かを始めるきっかけとなるようにスイッチを押す』という意味が込められています。区全域計画と地区別計画で構成されています。区全域計画と地区別計画を合わせたものが『スイッチ ON 磯子』です。

『スイッチON磯子』は磯子区に暮らす全ての人が生まれるときから人生を終えるまで、その人らしく安心して幸せに暮らしていくことを目指しています。私たち一人ひとりや家族、地域、団体、施設、公的機関などが、それぞれ出来ることに「みんなで」取り組み、基本理念の実現を目指します。

◆『スイッチ ON 磯子』 基本理念と、そこに向かうための3つの基本目標 ◆

基本理念 ≪ 誰もが 幸せに暮らせるまちを みんなでめざす ≫

基本目標Ⅰ 共に支えあうお互いさまのまち

普段の生活のなかで、ちょっと困ったこと、一人では解決できないことはありませんか？
地域の中にあたたかいまなざしやさりげない見守りがあり、「支える側」「支えられる側」の区別なく、誰もがお互いに支えあえるまちを目指します。 ※内容を省略しています。

基本目標Ⅱ 自分らしく健やかに暮らせるまち

好きなことや得意なことで自分らしさを生かし、地域の様々な活動に参加することで、社会参加や生きがいに発展するとともに、一人ひとりの健康づくりにもつながります。誰もが心身ともに健やかで、地域の中で自分らしく暮らせるまちを目指します。 ※内容を省略しています。

基本目標Ⅲ 多様性を認めあい 活動が広がり つながりのあるまち

地域には子どもから高齢者、働き世代や子育て世代、障害児者、外国にルーツのある人、昔から住む人、引っ越して来た人など、様々な人がいます。それぞれの立場や背景を理解し、誰もが自分らしく生活でき、全ての人に情報が届き、出会いのきっかけや地域につながる機会が増えるよう、多くの人や団体が協力・連携しあえるまちづくりを目指します。 ※内容を省略しています。



『スイッチ ON 磯子』の詳細が掲載されている冊子は区役所(1階、4階窓口)やケアプラザなどで配布されています。

第4期磯子区地域福祉保健計画『スイッチ ON 磯子』はホームページでみることが出来ます。

スイッチ ON 磯子第4期計画

こちらの QR コードから簡単アクセス



屏風ヶ浦地域ケアプラザ

ケアプラザニュース 11月号



発行者:横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者:森田ひとみ 発行責任者:杉浦秀治

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルスに対する緊急事態宣言が解除となり、ケアプラザの貸室利用の制限も緩和されました。しかし、まだまだ気を緩めることなく、これまでと同様またはこれまでに以上に感染拡大防止に努めて参ります。ご来館の皆様には引き続きマスク着用、手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保など新型コロナウイルス感染拡大防止対策に、ご理解ご協力をお願い致します。

《楽しく体験！！フラダンス》 (全3回)

日時: 11月16日(火) 11月30日(火)
12月7日(火)

各回 10:00 ~ 11:00

場所: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

対象: 地域の方

参加費: 300円

定員: 10名(先着順)

※動きやすい服装と靴下を履いてご参加下さい。 申込受付中



楽しくフラダンスを体験してみませんか？
どなたでも参加OK!!
椅子に座ったままでも体験できますよ!!
コロナ禍で「なかなか体を動かす機会がない、立ったままでの運動はちょっと苦手、挑戦してみたいけど少し不安」などと思っている方大歓迎!!

◆いきいきシニア セカンドライフ講座(第8回、第9回)◆

いきいきシニアセカンドライフ講座全10回の第8回と第9回のご案内です。

～いつまでも身体をうまく動かそう～

ロコモティブシンドローム予防の体操を楽しく実施します。

開催日: 11月23日(火) 13時半～15時
参加費: 無料 定員: 20名(先着順)
10月23日(土)より申込受付開始



～歯科衛生士さんのお話～

マスク生活の中で、必要なセルフケアについて学びます。

開催日: 12月20日(月) 13時半～15時
参加費: 無料 定員: 20名(先着順)
11月20日(土)より申込受付開始



介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-750-5311

担当: 玉田・中村・萩原

◇催し物のご案内◇

11 月



日	月	火	水	木	金	土
	1 健康サポート 体操	2	3	4 子育て相談 プラチナ体操	5 親子でにこに こ！！	6 すまいる体操
7	8 おんぶの輪♪	9 休館日	10 ボディメイク エクササイズ	11 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	12 多目的ホール 開放デー	13
14	15 コロボックル の音あそび	16 フラダンス体 験講座	17 赤ちゃん教室	18 子育て相談 サンマー麵講 座 プラチナ体操	19	20 すまいる体操
21 父親育児支援 講座	22	23 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	24	25 子育て相談 プラチナ体操	26 介護者のつど い	27
28	29 食育講座	30 フラダンス体 験講座				

《 11 月・12 月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます 》

12 月



日	月	火	水	木	金	土
			1 ボディメイク エクササイズ	2 子育て相談 プラチナ体操	3 親子でにこに こ！！	4 すまいる体操
5 コロボックル の音あそび	6 健康サポート 体操	7	8	9 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	10 多目的ホール 開放デー	11 手作りパン講 座
12	13	14 休館日	15 赤ちゃん教室	16 子育て相談 至福の旬菜ご はん プラチナ体操	17 梅の里	18 すまいる体操
19	20 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	21	22 食育講座	23 子育て相談 プラチナ体操	24 介護者のつど い	25 親子プログラ ミング教室
26	27	28	29 休館	30 休館	31 休館	

☆ 参加者募集のご案内 ☆

はじめての
親子プログラミング教室



プログラミングって何だろう？
日常にあふれているプログラム
私たちの生活の中に溶け込んでいるプロ
グラムについて学びながら、親子でプロ
グラムを作って動かしてみましょう！！

開催日) 12 月 25 日 (土)
時 間) 10 : 00 ~ 11 : 30
対 象) 小学 3 年生・4 年生の親子
参加費) 2 人 1 組 500 円
募集数) 4 組 11/1 受付開始
持ち物) 筆記用具
※パソコンはこちらで準備いたします。

至福の旬菜ごはん



「ささみの胡麻風味焼き・しめじの友禅和え・
かぶの味噌シチュー」などを実習します。
旬の野菜にひと手間加えて、より美味しく
見た目にもきれいに仕上げます。
年末年始にいかがでしょうか。

開催日) 12 月 16 日 (木)
時 間) 10 : 00 ~ 13 : 00
対 象) 地域の方
参加費) 800 円
募集数) 4 名 11/12 受付開始
持ち物) エプロン・三角巾・手拭きタオル
不織布マスク着用



スマホ相談会のお知らせです！

日 時：第 1 回 令和 3 年 12 月 5 日 (日) 10 : 00 ~ 11 : 30
第 2 回 令和 3 年 12 月 19 日 (日) 10 : 00 ~ 11 : 30
第 3 回 令和 3 年 12 月 19 日 (日) 13 : 30 ~ 15 : 00

場 所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域ケアルーム

対 象：地域の方

定 員：各回 3 名

参加費：無料

持ち物：ご自分のスマートフォン・筆記用具

マスク着用で
お願いいたします



お問合せ先：屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL:045-750-5411 担当：関

退任のご挨拶



地域包括支援センター 社会福祉士
増田 明子

この度、10 月末をもちまして退職する事となりまし
た。短い間でしたが、沢山の皆様のお力添えに支えて
頂き、心より感謝申し上げます。皆様、お身体を大切
になさってください。有難うございました。

退任のご挨拶



地域活動交流 サブコーディネーター
黒岩 夏子

地域の皆様がとても気さくでお元気なので、いつもパ
ワーを頂いておりました。仕事に慣れ始め皆様との交
流が深まることを楽しみにしておりましたので、寂しい
思いです。短い間でしたが、ありがとうございました。