



令和5年8月号 (NO.356号)

〒221-0015 神奈川県神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 平 俊文

☎(代表) 435-2906 FAX435-2908

[福祉・保健に関する相談電話] 435-3096

\*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます

## 地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)

## 施設利用(貸館)のご案内

ケアプラザでは、「多目的ホール」「調理室」「ボランティアコーナー」「地域ケアルーム」を地域の福祉保健団体等にお貸出しをしています。各部屋の詳細につきましては、お問い合わせください。

多目的ホール



神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906 (地域活動交流)

## 【施設利用について】

◎6月19日よりご利用時間を一部変更しています。また、「ボランティアコーナー」等、お部屋の予約・利用を再開しています。

- ・引き続き、ご利用後の消毒に協力お願いします(清掃・消毒は利用時間内に)。
- ・施設利用時の貸出備品は、机、椅子、ホワイトボード、CDラジカセ、血圧計です。

### 夜間について

月～土曜日は、ご利用のない場合18時閉館となる場合があります。

夜間帯の利用を希望する場合は、前月の12日までに予約が必要になります。

※予約窓口時間 月～金 9:00～18:00 日・祝 9:00～17:00

※詳しくはお問合せください。

お問合せ先 神之木地域ケアプラザ TEL 045-435-2906

## 介護者のつどい

毎日の介護で疲れていませんか？少しのことでイライラしたりしていませんか？リラックスした雰囲気の中、参加者同士でゆったりと語り合しましょう。

開催日： 9月21日（木）13：30～15：00

場所： 神之木地域ケアプラザ 多目的ホール 参加費： 無料

対象： 現在、介護をしている方、介護経験者、介護に興味のある方。先着20名

申込み： 窓口または電話にて受付中。

神之木地域ケアプラザ TEL045-435-2906（担当：鈴木）

状況により、内容の変更または中止になることがありますことをご承知おきください。  
また、各自で水筒やペットボトルをご持参ください。

2023年度

かなーちえサテライト&神之木地区センター&神之木地域ケアプラザ共催

## かなづ千 子育て応援タイム

ケアプラザの「プ」  
地区センターの「地(チ)」  
かなーちえサテライトの  
「かな」で**かなづ千**♪

子育ての長～い道のりに、まちの中にいろいろな給水所をつくりたい♪  
ホッとひと息つけたり、子育てのヒントをもらえたり  
どなたでも参加OK！の、親子でゆったりできる時間♪  
“おたがいさま”の気持ちで、気楽にすごせる子育て応援タイムです  
神之木地域ケアプラザ、神之木地区センター、地域子育て支援拠点かなーちえサテライト  
2023年度は、3施設が手をつないで届けます。

影絵と音楽の楽しい時間。光で遊んでみよう♪

影絵 de 遊ぼう♪ by 影絵ボランティアグループこぐま

8月30日(水)10：30～11：30

場所：神之木地区センター3階和室 定員：20組 申込開始：8月11日(金)

※神之木地区センターでの申し込み受け付けとなります。

申込・問合せ先：神之木地区センター ☎435-1712  
問い合わせ先：神之木地域ケアプラザ ☎435-2906  
神奈川県地域子育て支援拠点  
かなーちえサテライト ☎642-5727

## 【育児×介護 ダブルケアカフェ 事業報告と今後の予定】

神奈川県地域子育て支援拠点かなーちえ・かなーちえサテライト、  
新子安地域ケアプラザ・神奈川県地域ケアプラザ 共催事業

**誰でも参加OK!**  
**ダブルケアカフェ**

一緒にほなそう 子育て&介護のこと

「介護者のつどい」と同時開催

対面開催(会場・時間は各回チェック)	オンライン開催
5/27(土) 10:00~11:30 かなーちえ	令和6年 2/3(土) 10:00~11:30 Zoom
8/7(月) 10:30~12:00 新子安地域ケアプラザ	
11/11(土) 10:00~11:30 かなーちえサテライト	
2/21(水) 10:30~12:00 新子安地域ケアプラザ	

【申し込み】  
コードを読み込みフォームから申込  
かなーちえHPからも申込できます

【問合せ先】  
神奈川県地域子育て支援拠点かなーちえ  
利用者支援事業 ☎ 045-441-7722

ダブルケアとは、一般的に「子育てをしながら介護をしている状況」を表す言葉ですが、子育てに限らず、パートナー、家族や親族など複数のケアを同時に行っている状態のことも指します。ほとんどの方がこの悩みを誰にも言えずに自分だけでなんとかしようがんばっているのです。

5月27日(土)に今年度第1回目の「ダブルケアカフェ」が開催されました。今回はかなーちえでの開催で参加された当事者の方の話を聞きました。共感できる内容が多く、多くのカタルシス効果が得られたのではないかと感じました。  
(報告：鈴木)

神之木地域ケアプラザでは、今後もダブルケアを周知・支援する取り組みを行っていきます。

### 【今後の予定】

### 時間

### 会場(またはオンライン)

8月7日(月)	10:30~12:00	新子安地域ケアプラザ(※)
11月11日(土)	10:00~11:30	かなーちえサテライト
令和6年2月3日(土)	10:00~11:30	Zoom
令和6年2月21日(水)	10:30~12:00	新子安地域ケアプラザ(※)

(※)「介護者のつどい」と同時開催となります。

### ダブルケアカフェの申込み・問合せ先

神奈川県地域子育て支援拠点 かなーちえ  
利用者支援事業 TEL 045-441-7722

問い合わせ先：神之木地域ケアプラザ 045-435-2906

\*\*\* 神之木地域ケアプラザ登録団体紹介 \*\*\*

## しのぶ会・・・男性中心に筋トレ

主な活動日 毎月2回午後の1時間半位

費用 1,000円/月

### 活動内容

- ・有資格女性指導員による筋トレ（腕・肩・腰など全身のストレッチ等）
- ・無理なく自身のペースで上半身&下半身を動かす
- ・音楽に合わせて立ち姿勢での軽い運動も！！

(強度)

(中程度)

### 参加者の声 他

- ・設立より9年が過ぎました。
- ・休憩タイムのおしゃべりも楽しい～

・ご興味のある方は活動日をケアプラザにお問い合わせの上、お気軽に見学にいらしてください。

(あと2～3名ほどメンバー募集)



## 神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分



横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL (代表) 435-2906 / FAX 435-2908  
(相談) 435-3096

### <開館時間>

月～土曜日 9時～(お問い合わせください)

日曜・祝日 9時～17時

### <休館日> 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間の変更や地域包括支援センターの窓口での相談業務時間を変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

横浜市神之木地域ケアプラザ

### <ホームページ>

<http://hijirizaka-gakuen.jp/nazare/care-plaza.html>

※夜間閉館の状況については下記をご覧ください

神奈川区の地域ケアプラザ等紹介ページ

### <ホームページ>

[https://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kurashi/fukushi\\_kaigo/chiikifukushi/fukushi-shisetsu/cp/tiikikeapuraza.html](https://www.city.yokohama.lg.jp/kanagawa/kurashi/fukushi_kaigo/chiikifukushi/fukushi-shisetsu/cp/tiikikeapuraza.html)