

横浜市岩崎地域ケアプラザだより

7月号



令和 7年 7月 1日
発行者 横浜市岩崎地域ケアプラザ
責任者 所長 町田 貴宏
住所 〒240-0015
横浜市保土ケ谷区岩崎町37番5号
TEL 045(334)1551
FAX 045(334)1500
相談電話 045(334)1545

～横浜市岩崎地域ケアプラザ事業～

7月19日(土) ●講座&ゆったりとーく(介護者のつどい) 受付中

講座「介護サービスのいろは」

ゆったりとーく(介護者のつどい)

時間：10:30～11:25

場所：1階地域ケアルーム



対象：介護に関わっている方 及び
今後介護をする予定がある方等
定員：10名程度

時間：11:35～12:00

(状況に応じ延長あり。最大12:30まで)

場所：1階地域ケアルーム

対象：介護者 定員：5名程度

介護をしている皆様、日常の「イライラ」

「もやもや」「ニコニコ」など、話をしませんか。



※今年度講座予定 7/19(土)「介護保険のいろは」 9/20(土)「介護施設の種類と利用」
11/15(土)「在宅医療の利用について」 R8 1/17(土)「これからの備え」

専門職(行政書士・司法書士)による個別相談会 … 随時受付中

相談希望日の2週間前までにご連絡下さい。 問合せ・受付 Tel 045-334-1545

こどもランド のご案内

フリースペースに集まったみんなで遊びましょう

日時：毎月 第1・第3 土曜日

10:00～14:00

対象：4歳までのお子さんと保護者

参加費：無料

申込み：当日お越しください



7月開催予定
5日・19日



おうちにはない
おもちゃがあって、
たのしいな♡



横浜市岩崎地域ケアプラザのホームページはこちらでご覧いただけます。

URL: <https://nadeshiko.or.jp/iwasakicp/index.html>



2次元コード

～貸室活動団体紹介～

レアレアの会 ～このYOGAさいこう！～



昨年10月より、「レアレアの会」が発足。ケアプラザで月に1回「リラックスヨガと茶話会」をしています。講師には、ケアプラザの自主事業でもヨガを教えて下さった青木陽佳先生をお迎えしています。

青木先生は本場インドで修業され、地域でヨガの普及に尽力されています。

毎回ヨガを始める前に、一人一人「体調はどうか」と確認して下さいます。時には、「壮大な宇宙の中の人間の存在は」なんて事に思いを馳せながら進みます。「決して無理をしない事。他人が気になる時は目をつぶってみましょう」と、始まるヨガは、初心者向けで始めやすいと感じます。

最後は、全身をマットに預け、リラックスしてから終わります。

3時から、残れる方で、お茶を飲みながら少しの間茶話会をしています。話題は「親の介護がね」「そろそろ年賀状じまいを」「東日本大震災のときに、こんなところにいたの」など様々。カモミールティー、とうもろこし茶、ほうじ茶、毎回違うお茶が楽しめるのも、魅力のひとつです。

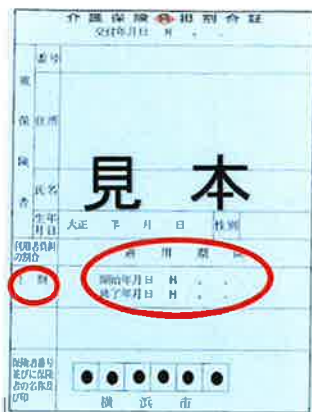
日時…毎週第2火曜日 13:30～15:30 当ケアプラザ 多目的ホールにて

会費…3,000円(10回分・8月と12月を除く) 体験…300円/1回

※ この団体は、保土ヶ谷区ふれあい助成金を活動費の一部に使わせていただいています。

～ケアマネジャーからのお知らせ～

「介護保険負担割合証」届いていますか？ 令和7年7月中に区役所から送付されます



介護保険負担割合証とは、介護保険サービスを利用した時に支払う負担割合1割・2割・3割を知らせるものです。



毎年8月1日を基準に利用者負担割合の判定が行われます。有効期間は1年間。8月1日から翌年7月31日迄です。

負担割合証は有効期限が切れる前に、新しい負担割合証がご自宅に郵送されます。現在、介護保険のサービスを利用している方は、新しい負担割合証が届きましたら、担当ケアマネジャー等にお知らせください。



7月の休館日

28日(月)

＜交通案内＞

JR保土ヶ谷駅西口より

・市営バス25系統 横浜駅西口 保土ヶ谷駅西口行き

「花見台」下車徒歩7分

・市営バス22系統 保土ヶ谷駅西口行き

「花見台西」下車徒歩9分

相鉄線星川駅より

・市営バス25系統 保土ヶ谷駅西口行き

「花見台」下車徒歩7分

