

若葉台地域ケアプラザ*だより

2026年4月1日発行(第106号)

社会福祉法人 創生会
横浜市若葉台地域ケアプラザ
横浜市旭区若葉台 4-16-1
045(923)8831
発行責任者 池田 智恵子

「#7119」ってご存知ですか？



子どもからご高齢の方まで、急な体調不良やケガをした時、「救急車をよんだほうがいいのかな？」と迷うことはありませんか？
そんなときに相談できるのが「#7119救急安心センター」です。



電話をかけると、看護師などの専門職が症状を聞きながら



- ・救急車を呼んだほうがよいのか
- ・すぐ受診したほうがよいのか
- ・そのまま様子を見てもよいのか



これらを一緒に考えてくれます。

「これくらいで救急車を呼んでいいのかな・・・」と悩む前に、まずは相談してみましょう。

※強い胸の痛み、意識がない、大量の出血など、明らかに緊急の場合は迷わず119番へ。

いざという時のために、ご自宅の電話やスマートフォンの近くに「#7119」とメモを貼っておくのもおすすめです。(固定電話・スマートフォンなど全ての電話からかけることが可能です。)

地域のみんなで、安心して暮らせる備えをしておきましょう。

～着任のご挨拶～

こんにちは！初めまして。
2月1日より生活支援
コーディネーターに着任しました
大木初望(おおきはつみ)と
申します。名前が珍しいので
ぜひ覚えていただけたら
幸いです。若葉台の事をたくさん知って、
たくさん出逢って、地域に寄り添って
いけるようになりたいと思っています。
どうぞよろしくお願いいたします🐾



～お世話になりました～

2005年に当施設に入職して以来、長い期間この若葉台の地域に関わらせていただきました。いつも温かく接していただいたこと、お住まいの皆様・関係者の皆様に心より感謝申し上げます。
生活支援コーディネーター 関 信之

若葉台ケアプラザ・若葉地区センター共催 横浜国大吹楽奏団コンサート

マツケンサンバ・八木節・ふるさと等々♪
楽しい時間を過ごしませんか



日時:令和8年5月23日(土)
13:30~14:30

場所:若葉台地区センター体育室

出演:横浜国大吹奏楽団

持ち物:チケット・上履き・靴袋

参加費:200円(チケット交換時お支払)

定員:150名(抽選)

申込:5/4(月)11:00~5/13(水)15:00

若葉台地域ケアプラザ・若葉地区センターにお電話又は来館にて受付

詳しくは棟下等掲示ポスターをご覧ください。

ケアマネジャーのつぶやき



今回は介護保険サービスの種類を紹介したいと思います。

介護保険サービスは、要介護の認定を受けた方と要支援の認定を受けた方では利用できるサービスが異なります。また要介護状態区分等で回数の制限や料金の違いもあります。

サービスの種類は以下の6種類です。

- ①自宅で利用する訪問系サービス:ホームヘルパー、訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴等
- ②施設に通い(泊り)で利用する通所系サービス:デイサービス、通所リハビリ、ショートステイ等
- ③24時間対応で利用できる訪問系・通所系サービス:定期巡回、小規模多機型居宅介護等
- ④生活環境を整えるサービス:福祉用具貸与、特定福祉用具販売、手すりなど設置の住宅改修等
- ⑤居住系サービス:認知症対応型共同生活介護、介護付有料老人ホーム等
- ⑥施設サービス(入所):特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等です。

サービスの利用については包括支援センター職員や担当のケアマネジャーが必要です。適切なサービスをご利用いただけるようにお手伝いさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

今年の河津桜🌸



2026年度
開花

2月下旬撮影

段々と暖かくなり、若葉台地域ケアプラザの河津桜も今年も綺麗に咲いてくれました。

下は一週間後に菜の花が満開になった写真です。

同時期に河津桜と菜の花が咲くのは、ボランティアさんが毎年工夫してくださっています。



園芸ボランティアの皆様

いつもありがとうございます！！

お肌の乾燥予防と保湿について

暖かくなってきてうっすらと汗をかくようになってきましたね。

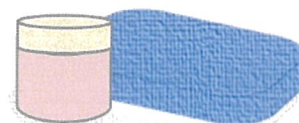
お風呂でさっぱりしたくてついついゴシゴシ洗いたくなりますが、実はそれ、肌のうるおいまで落としてしまっています。

身体を洗う時は、泡立てた石鹸でなでるように、拭くときはタオルで押さえるように、入浴後できれば10分以内には、ワセリンやセラミド入りなど刺激の少ない保湿剤を使い、やさしく丁寧にしっとりする

くらい保湿するとお肌はよろこびます。

肌や爪は私たちの身体にとっては、一生おつきあいするいつも頑張ってくれている名脇役です。

お肌の健康のために「保湿剤ぬりぬり時間」という小さな習慣をつくり、ぜひ続けてみてください。



事業案内(問い合わせ・申込み☎923-8831)※各事業とも入館には上履きが必要です。

認知症サポーター養成講座

日時:4月28日(火)14:00~15:30
内容:認知症の理解・支援の方法と接し方
参加費:無料 定員:20名
対象者:18歳以上で若葉台地域在住の方
申込:4月3日(金)11:00から電話にて受付



介護者のつどい

日時:4月30日(木)13:30~14:30
内容:懇談会
対象者:介護をされている方・介護経験のある方・介護に関心のある方
参加費:無料 ※直接会場へお越しください!



男性のための井戸端会議

令和5年度から始まった、日頃の生活で気になることや昨今の時事問題、ふるさとの話、歴史の話など、様々な話題を参加者の男性同士で気兼ねなく話合っています。

参加をご希望の方はどうぞお気軽に
お問合せください。ご参加お待ちしております!!

日時:毎月第3火曜日 13:00~14:00
(令和8年:4月21日、5月19日、6月16日)



GOGO 健康講座! ~2026~

足の筋力アップ・歩く姿勢の改善に重点を置いた、毎月1回通年開催の講座です!

日時:毎月第2火曜日 10:30~11:30
講師:當銘恵美子氏

対象:若葉台在住の65歳以上の方で
1時間立って体操ができる方

参加費:無料 定員:20名(抽選)
申込:3/26(木)11:00~4/6(月)15:00
来館にて受付

※抽選結果は4/7(火)館内及びホームページに掲載

けあぶらカフェいこい

どなたでも気軽に参加できる憩いの場です!

日時:4月12日・5月10日・6月14日

いずれも日曜日です

参加費:100円

(飲み物お代わり自由・お菓子付き)



シニアボランティアポイント登録研修会

日時:6月17日(水)10:00~11:30

対象:横浜市民で介護保険証をお持ちの65歳以上の方(ボランティア未経験の方歓迎)

申込:6/10(水)15:00まで
電話または来館にて受付
(締切が過ぎてもご相談ください)



男性のための GOGO 健康講座

男性のみが参加できる体操時間プラス日常生活に取り入れられる栄養・口腔ケアの講座が各1回盛り込まれた毎月1回通年開催の講座です!

日時:毎月第3火曜日 15:00~16:00

講師:金子 景子 氏 他

対象:若葉台在住の65歳以上の男性の方

参加費:無料 定員:20名(先着順)
申込:4/8(水)11:00より来館にて受付

みんなのサロン もぐもぐ



心に病がある方のためのサロンです。初めて参加される方は事前にお問合せください。

日時:(原則)毎月第1火曜
13:30~15:30

参加費:200円(4月カフェ夢夢夢でお茶)

らくだ新聞

2026年春号

若葉台地域ケアプラザデイサービス

<<出会いと別れの季節、春>

♪関さんの演奏会♪



デイサービスでの演奏は本当に久しぶり。

素敵な時間をありがとうございました。

♪ポーレポーレ霧が丘さんの演奏会♪



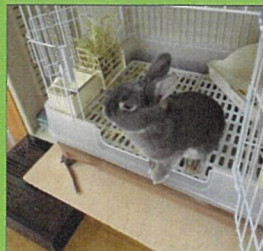
♪おどり連さんの踊り♪



手さばきがお見事です。



☆最近のフクくん☆



食べ盛りなもので



利用者さんに撮っていただきました。あんずの花です。

★介護職員・看護職員・送迎ドライバー募集★

週に1, 2回でも、ご興味ある方は

ご連絡ください



923-8831 担当：池田