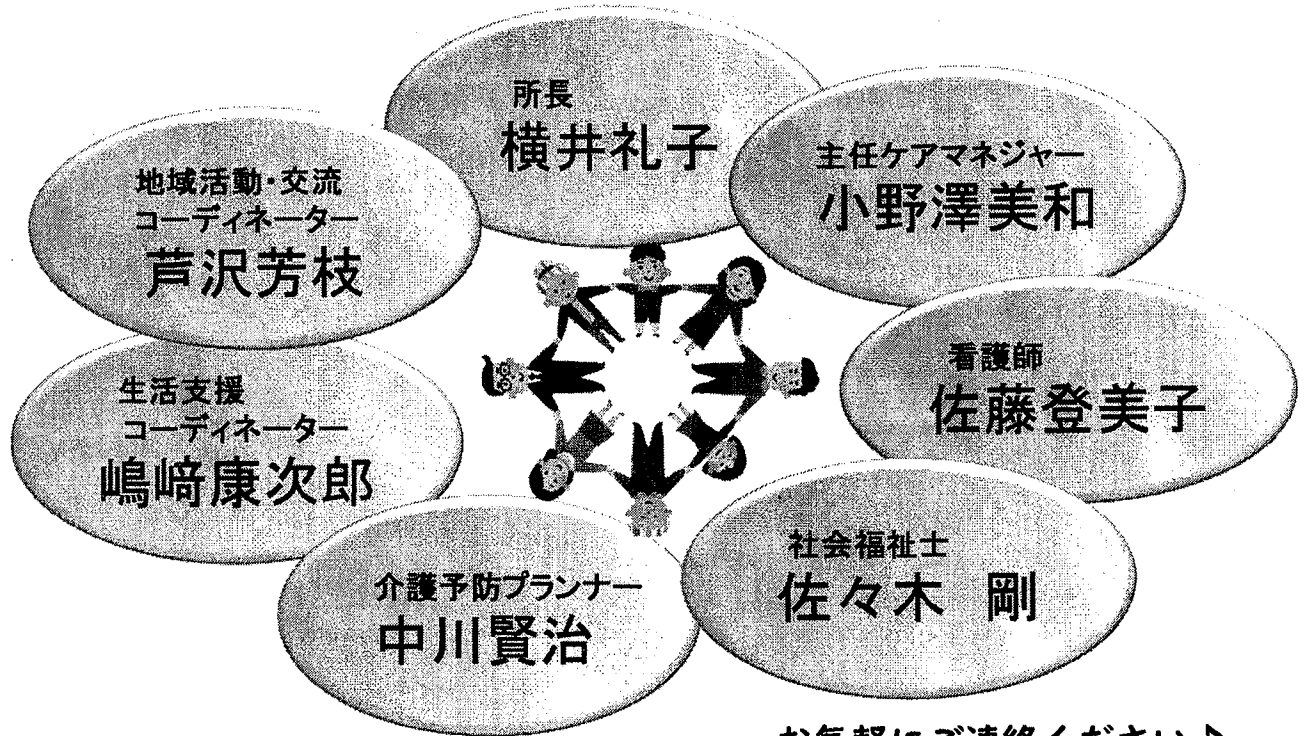


こんにちは！

# 恩田地域ケアプラザです

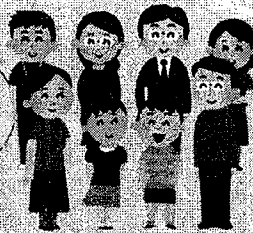


お気軽にご連絡ください♪  
★来所される前にお電話ください



地域ケアプラザは、地域の福祉・保健の拠点となる施設です。

- 困りごとを相談したい！
- ボランティアをしたい！
- 地域の情報を知りたい！



- 地域包括支援センターでは、
- 高齢者の介護や成年後見制度の利用など生活全般にわたるご相談を無料でお受けし、関係機関との連絡調整を行います。
  - 要支援1・2の認定を受けた方、事業対象者を対象に介護予防ケアプランの作成をします。

## こんな時は、恩田地域ケアプラザへ

- 地域ケアプラザは、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを地域の皆様と一緒にすすめています
- 催し物の開催（健康体操・子育て講座・生活お役立ち講座・サロン等）
  - 情報の提供（地域の活動紹介、子育て・障害やボランティアに関すること等）
  - 地域の福祉・保健活動の場の提供（多目的ホール・調理室などの貸し出し：登録及び予約が必要です）

### 開館時間

月～土曜日 9:00～21:00  
※感染症予防のため 当面の間18:00閉館  
日曜・祝日 9:00～17:00

### 休館日

年末年始12月29日～1月3日  
施設点検日 第4月曜日

あなたの近くに！横浜市恩田地域ケアプラザ♪

### 担当地区

あかね台・恩田町・桂台・田奈町・松風台

〒227-0066

横浜市青葉区あかね台2-8

Tel: 045-988-2010

Fax: 045-988-0901

(あかね台中学校となり)

改定 令和3年10月

## ●地域ケアプラザとは？

地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている、横浜市独自の施設です。令和2年4月現在、市内に140か所あります。

横浜市地域ケアプラザ条例 第1条 第1項（平成3年9月25日公布）

市民の誰もが地域において健康で安心して生活を営むことができるように、地域に於ける福祉活動、保健活動などの振興を図ると共に、福祉サービス、保健サービスなどを身近な場所で総合的に提供する

（福祉サービス、保健サービスの総合的な提供については、平成3年に高齢者デイサービスの整備・提供を開始し、平成15年から、高齢者デイサービスの他、障害児デイサービス等の整備・提供を開始しましたが、平成19年度の設計から「整備」を廃止しました。）

## ●こんな時は地域ケアプラザへ

### 福祉・保健の行事や催しの開催

体操講座、健康講座、食事会など生活に役立つさまざまな催しを行っています。また、地域の方々の福祉・保健の活動や交流の場として、多目的ホールなどを利用できるほか、ボランティア活動の相談も受け付けます。

### 福祉・保健の相談や支援（地域包括支援センター）

地域ケアプラザでは、福祉・保健の専門員が無料で相談を受けています。地域ケアプラザまで来られない方には、訪問相談も行います。自分自身や家族のことで不安なことがあればご相談ください。

なお、ご相談に当たっては、あらかじめお電話にてご連絡ください。

### 福祉・保健サービス

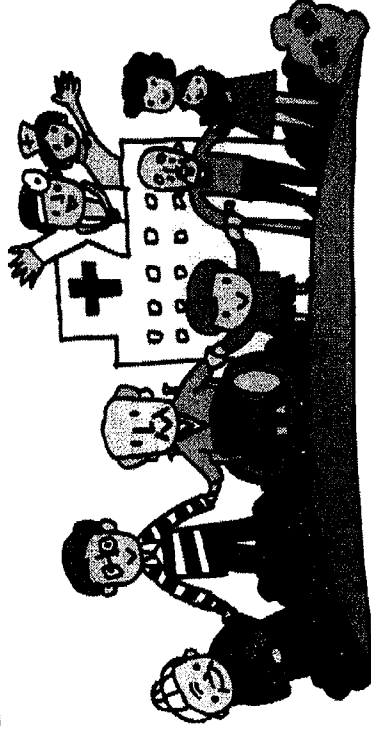
高齢者デイサービス、障害者を支援するサービスなど、地域のニーズにあった様々な福祉・保健サービスを提供します。

※提供するサービスは、各地域ケアプラザで異なります。

横浜市にあるケアプラザと似ている施設

施設の種類	設置目的
地域ケアプラザ （健康福祉局）	地域の身近な福祉・保健活動や交流の場 福祉・保健に関する相談や支援 （専門職配置：地域包括支援センター）
コミュニティハウス （教育委員会）	地域の身近な生涯学習や地域活動の場 図書の貸し出し
地区センター （市民局）	文化活動、軽スポーツ、レクリエーション、クラブ活動などを通じ、相互の交流を深める場 図書の貸し出し
区民活動センター （市民局）	身近な地域で市民活動を支援するため市民協働推進センターと連携を図り、活動を繋ぐボランティアコーディネート等 図書の貸し出し
国際交流ラウンジ （国際局）	市内在住の外国人のための生活情報提供、多言語での相談 日本語教室の開催、通訳ボランティアの派遣、日本人との交流活動を行う場

# 地域ケアアブラザ



地域ケアアブラザは、誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつく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・保健サービスなどを身近な場所です。総合的に提供する施設です。

詳細は、各地域ケアアブラザにお問い合わせ下さい。  
(連絡先は、チラシ最終面にあります)

主に社会福祉法人が、横浜市からの指定管理または委託を受けて運営しています。

## ＜開館案内＞

窓口及び相談電話 月～土 9:00～21:00  
日・祝 9:00～17:00

休館日 年末年始及び、月一回程度の施設点検日（施設により異なります）  
※夜間及び休館日の相談電話については、介護老人福祉施設「ピオラ市ケ尾」に転送され、相談に応じます。

作成：青葉区地域ケアアブラザ

設置施設名	担当地区
荏田地域ケアアブラザ TEL 911-8001(代) TEL 911-8005 FAX 911-8121	あざみ野南、荏田町、荏田北
もえぎ野地域ケアアブラザ TEL 974-5402(代) TEL 974-5403 FAX 974-5405	もえぎ野、柿の木台、みたげ台、上谷本町、藤が丘、梅が丘1～13・17～33、千草台、下谷本町
奈良地域ケアアブラザ TEL 962-8821(代) TEL 962-8429 FAX 962-9847	すみよし台、奈良町、奈良、緑山
さつきが丘地域ケアアブラザ TEL 972-4769(代) TEL 972-4768 FAX 972-4759	しらとり台、つじが丘、さつきが丘、梅が丘14～16・34～40
美しが丘地域ケアアブラザ TEL 901-6665(代) TEL 901-6714 FAX 901-6718	美しが丘4、美しが丘西、すすき野三丁目5、荏子田一～三丁目（一丁目4・16、三丁目1～14・26～28除く）、元石川町（3714～43415148・5151を除く）
大場地域ケアアブラザ TEL 975-0200(代) TEL 975-0206 FAX 979-3200	大場町、みすずが丘、あざみ野、荏子田一丁目4・16・三丁目26～28、元石川町3714～4341・5148・5151
鴨志田地域ケアアブラザ TEL 961-6911(代) TEL 961-6912 FAX 960-6011	鴨志田町、寺家町、成合町、たちばな台
ピオラ市ケ尾地域ケアアブラザ TEL 308-7081(代) TEL 979-0241 FAX 308-7082	市ケ尾町、荏田西
青葉台地域ケアアブラザ TEL 988-0222(代) TEL 988-0305 FAX 985-1588	青葉台、桜台、若草台、櫻が丘
恩田地域ケアアブラザ TEL 988-2010(代) TEL 985-2133(相談専用) FAX 988-0901	あかね台、恩田町、桂台、田奈町、松風台
たまプラーザ地域ケアアブラザ TEL 910-5211(代) TEL 910-5221 FAX 910-5231	美しが丘1～3・5、新石川
すすき野地域ケアアブラザ TEL 909-0071(代) TEL 901-5710 FAX 909-0072	すすき野一～三丁目（三丁目5を除く）、もみの木台、鉄町、黒須田、荏子田三丁目1～14

お住いの地区担当

地域ケアアブラザ にご相談下さい。

## 地域活動・交流事業・・・

自主事業の開催 福祉・保健活動の場の提供 情報の提供を通じて、地域福祉のネットワーク作りを行います。

### 自主事業の開催

- ☆体操教室 ☆子育て教室
- ☆小中学生福祉体験講座
- ☆ボランティア講座 など

### 福祉・コーディネーターの提供

- ☆自主グループ活動
- ☆配食・給食会の実施
- ☆ボランティア・地域福祉団体の会議や活動の場 など

### 地域交流コーディネーター

- ☆地域活動の紹介、調整
- ☆ボランティアに関する情報の提供、調整
- ☆広報紙やチラシの発行 など



### 情報の提供

子育てや障がい児・者についての相談受付や情報提供もしています。また、ボランティアを希望される方の相談も受け付けています。

### 生活支援体制整備事業・・・

地域の方々、民間企業などと連携・協力し、その地域に必要な取り組みを推進します。

### 生活支援コーディネーター

住み続けたい町づくりのお手伝いをします

コーディネーターが地域の声をたくさん聞いて、地域のつながりをつくって、しいつまでも元気で過ごせるようにしたい <介護予防>

- ☆集いの場や役割が發揮できる機会を作りたい <社会参加>
- ☆支援が必要になった高齢者を地域で支える仕組みをつくりたい <生活支援>

そのような思いが実現できるようにコーディネーターが配置されました。



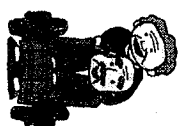
## 地域包括支援センター・・・

住み慣れた地域で安心して生活を 作成：青葉区地域包括支援センター 保健師（看護師）・社会福祉士・主任ケアマネジャーが総合的に相談を受け、介護保険または、福祉サービスのご利用や権利擁護など様々な支援を行います。また、介護を必要としない生活を目指すための介護予防プログラムを一緒に考えます。

### ご相談

例えば、「最近、外に出るのが大変になってきた」「福祉サービスを利用するにはどうするの？」「不安のない老後を送るコツはあるの？」「転居間もないので、地域のことがかからない！」

社会福祉士  
保健師・看護師  
主任ケアマネジャー



### 【支援内容】

- ☆ 福祉・保健に関する相談・調整など
- ☆ 必要に依じての訪問
- ☆ 自立生活支援（予防プログラム作成）
- ☆ 介護保険や横浜市の福祉保健サービスのご案内や申請代行
- ☆ 行政や医療機関等の専門機関との連携



## 介護保険事業・・・

居宅介護支援事業（ケアマネジャー）や通所介護（デイサービス）等の介護保険サービスを提供しているケアプログラムがあります。具体的な内容は、各ケアプログラムへご確認下さい。

シニア向け

# 恩田地域ケアプラザの催し物とお知らせ

令和3年

11月・12月

ケアプラザ入口の金木扉が2度咲きました。咲く姿を見ながら香りも2度楽しむ事が出来、何だかお得な気分でした。異常気象の影響で同じ様な現象が各地でみられたそうです。

※安全を配慮し中止となる場合があります。

～ワンポイント講話～

## きょうの健康

第1・3木曜日



☆申し込み不要

無料

ラジオ体操の後のちょっと休憩にもどうぞ！

11月18日(木)  
12月2・16日(木)  
9:20～9:50

会 場:恩田地域ケアプラザ  
対 象:どなたでも  
持ち物:マスク

～毎朝10分体操～

## あつまれ！ラジオ体操の会

※雨天中止・日曜お休み



☆申し込み不要

無料

カードを  
忘れずに！

ケアプラザの駐車場でラジオ体操をしましょう！

ほぼ毎日  
9:10～9:20

会 場:恩田地域ケアプラザ  
対 象:どなたでも  
持ち物:マスク

コミュニティ・クッキング・アカデミー

## COCOA

第4土曜日



定員10名 ☆要申し込み

無料

介護予防普及啓発の一環として、管理栄養士の指導による料理、栄養バランスの必要性を理解していただくことを目的としています

会 場:恩田地域ケアプラザ  
対 象:概ね65歳以上の方  
持ち物:マスク・筆記用具・上履き

11月20日(土)  
12月25日(土)  
10:30～11:30

## 元気づくりステーション・恩田

第1・3火曜日

定員9名(各回) ☆要申し込み

無料

楽しく行う足踏み体操です

脳の活性化と下肢筋力低下予防のダブルの効果が期待できます

ストレッチ、脳トレ・椅子体操等を行います



会 場:恩田地域ケアプラザ  
対 象:65歳以上の方  
持ち物:動きやすい服装・飲み物  
体操のできる靴・マスク

11月2・16日(火)  
12月7・21日(火)  
① 9:20～10:20  
② 10:30～11:30

## ハルディックウォーキング

第1・3火曜日 ※雨天中止



☆要申し込み

無料

ポールをお持ちの方はご持参ください(※ポールの貸し出し可100円)  
腰痛、ひざ痛のある方は、かかりつけ医にご相談の上ご参加ください

集 合:恩田地域ケアプラザ  
対 象:どなたでも  
持ち物:マスク・タオル・飲み物

11月2・16日(火)  
12月7・21日(火)  
14:00～16:00

## みんなでウォーキング

第2月曜日 ※雨天中止



☆要申し込み

無料

ケアプラザ周辺をのんびり歩きます(2時間程度)  
※歩きやすい靴と服装、帽子、マスク、飲み物・タオルをご持参ください

集 合:恩田地域ケアプラザ  
参加費:初回に300円(保険代)  
※令和3年度分(年間)  
対 象:どなたでも

11月8日(月)  
12月13日(月)  
13:30集合

# なごみサロン

「認知症カフェ」  
を兼ねています

無料

第1水曜日

☆初めての方はお申し込みください

月1回、お顔を合わせましょう  
※お茶菓子はありません



11月は  
お話しの世界に  
耳を傾けましょう

11月 3日(金)(祝)  
12月 1日(金)  
13:30~14:30

対 象:どなたでも  
認知症の方やご家族  
持ち物:マスク・上履き

~ボランティアのきっかけに~

# いこいこ 手芸班



無料

第2金曜日

定員9名(各回) ☆要申し込み

縫い物で、地域貢献!ボランティアで活動して下さる方を募集しています  
・県立あおば支援学校で使用する布教材やカバー、雑巾づくり等  
・当日持ち込まれた品のお直しなど(ボタン付け、簡単な縫い物)

11月12日(金)  
12月10日(金)  
13:30~15:00

会 場:恩田地域ケアプラザ  
対 象:どなたでも  
持ち物:マスク・裁縫道具

# か~る軽体操



第2・4金曜日

定員13名(各回) ☆要申し込み

体操の解説(講座)と通常よりも「より軽~い」  
体ほぐしのストレッチです

11月12・26日(金)  
12月10・24日(金)

①10:00~10:45 ②11:00~11:45

会 場:恩田地域ケアプラザ  
参加費:毎回300円 対象:60歳以上の方  
持ち物:マスク・タオル・飲み物

# よってこひろば 田奈

無料

第4火曜日

☆申し込み不要

ミニおはなし会と相談

味わいのある  
「似顔絵」を描いて  
もらおう!

\*専門職が出張します  
障害のこと、親亡き後の相談もできます

会 場:田奈ステーション  
対 象:どなたでも  
持ち物:マスク

※ワークショップは実費がかかります(先着10名)

11月は休み  
12月28日(火)  
13:00~14:00

# よってこひろば 恩田地域ケアプラザ

無料

第3金曜日

☆申し込み不要

ミニおはなし会と相談  
パン・野菜・小物の販売



\*購入されたパン等は、  
会場で食べることはできません

11月19日(金)  
12月17日(金)  
12:30~14:00

会 場:恩田地域ケアプラザ  
対 象:どなたでも  
持ち物:マスク・上履き・買い物袋

※ワークショップ(実費がかかります)

# 健康相談



無料

第1水曜日

☆毎回先着3名予約制

ケアプラザの協力医に  
健康のこと等ご相談ができます!

11月3日(水)  
12月1日(水)  
13:30~14:30

会 場:恩田地域ケアプラザ  
対 象:どなたでも  
持ち物:マスク

☆☆☆☆11.12月の特別コーナー☆☆☆☆

## 介護者のつどい -あいおい-

無料

内 容:「わたしノート書き方講座」老後のマネープランをエンディングノートに  
日 時:12月25日(土) 14:00~15:30  
会 場:恩田地域ケアプラザ  
対象者:どなたでも 電話等で申し込み下さい。当日参加も歓迎です。



ひとりで悩まず、早めにご相談ください

☎045(988)2010

恩田地域ケアプラザ地域包括支援センター

●相談受付時間:9時~17時(年末年始を除く毎日)  
●来館される場合は電話でご予約下さい