高齢者のトイレの心配事と介護でのケアを知ろう

出張講座

日　時：12/17(木)
　　11：00～12：00
場　所：鶴屋町会館(鶴屋町3-29-3)
講　師：横浜市立市民病院
　　皮膚・排泄ケア特定認定看護師
　　齋藤忠明氏
参加費：無 料
申込み：ケアプラザまで電話にて
定　員：20名程度



ひとりで悩んでいませんか？

介護者のつどい 茶話会

～参加者同士でお話しませんか～



日　時：11/24(火)
　　10：00～11：00
場　所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ
対　象：介護をしている方
　　介護に興味がある方
　　これから介護を考えている方
　　どなたでもお気軽にご参加ください

【次回の開催予定】
12月はお休み、令和9年1月26日（火）



～三ツ沢地区保健活動推進員による～ 秋の健康スマイルウォーキング



日　時：11/26(木) 10：00～12：00
集　合：三ツ沢下町駅（ローソン側）
申込み：不要 （現地集合 9:55までにお集まりください）＜雨天中止＞
ルート：三ツ沢下町駅→三ツ沢せせらぎ緑道→東横フラワー緑道→高島山トンネル→
　　大綱金刀比羅神社→青木橋→幸ケ谷公園→幸ケ谷小学校壁画→神奈川公園
　　（所要時間　約１時間～１時間半）
主　催：三ツ沢地区保健活動推進員
後　援：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

＜雨天中止の判断＞
当日NHK朝７時の天気予報で
降水確率40％以上の場合は中止です



今月のはせ散歩

つながりから、広がる地域の輪 はじめての「地域カフェ連絡会」を開催しました



地域カフェを支える皆さんが集まり、お互いの活動を知り、
カフェ同士の交流やつながりを深めるため、はじめての連絡会を開催しました。

連絡会の様子



当日は、それぞれの活動や工夫、カフェに込めた思い、
日頃感じている悩みや課題について語り合いました。
「誰かの居場所になれたらうれしい」
「まだ参加したことのない方にも、ぜひ来てほしい」
そんな言葉から、地域の人たちを大切に思う担い手の皆さんの
温かな気持ちが伝わってきました。

地域には、気軽に立ち寄り、おしゃべりできる場所があります。
そんな場所が、日々の楽しみとなり、人と人とのつながりを
育み、いざというときの支え合いにもつながります。

「誰かとおしゃべりしたい」「新しい人と知り合いたい」
「ちょっと外に出かけてみようかな」
そんなときは、ぜひお近くの地域カフェへ。



地域ケアプラザでは、「沢渡三ツ沢地区の地域カフェ情報」を配布しています。
ぜひお手に取って、お近くの地域カフェに足を運んでみてください！