

☆ 自主事業&催し物カレンダー ☆

色の見分け方

地域包括支援センター

地域・一般

子育て

障 害

10月	日	月	火	水	木	金	土
			1 リズムに乗って いきいきエクササイズ	2 プラチナ体 操	3 親子でにこにこ!!	4 すまいる体 操	
5	6 健康サポート体操 スマホ相 談 会	7	8 はじめての 色えんぴつ画講座	9 プラチナ体 操	10 多目的ホール開放デー	11	
12	13 おんぶの輪 ♪	14 休館日	15 行政書士による 個別相談会	16 プラチナ体 操	17 音楽を楽しむ会 (サロン梅の里)	18 すまいる体 操	
19 COSMOS	20 スマホ相 談 会 コロポックルの音あそび	21 はじめてのポッチャ	22 はじめての 色えんぴつ画講座	23 プラチナ体操 介護者のつどい スマホ写 真 講 座	24	25 昔なつかし映画上映会	
26	27	28 離乳食講座 かがやきライフ講座 スマホ写 真 講 座	29	30	31		

11月	日	月	火	水	木	金	土
							1 すまいる体 操
2	3 スマホ相 談 会	4	5 リズムに乗って いきいきエクササイズ	6 プラチナ体 操	7	8	
9 文化 祭	10 おんぶの輪 ♪	11 休館日	12 はじめての 色えんぴつ画講座	13 プラチナ体 操	14 多目的ホール開放デー	15 すまいる体 操	
16	17 スマホ相 談 会 コロポックルの音あそび ふれあい医学講座	18 はじめてのポッチャ	19 行政書士による 個別相談会	20 プラチナ体 操	21 サロン梅の里	22	
23 30	24	25 かがやきライフ講座	26 はじめての 色えんぴつ画講座	27 プラチナ体 操 介護者のつどい	28	29	

12月	日	月	火	水	木	金	土
	1 健康サポート体操 スマホ相 談 会	2	3 リズムに乗って いきいきエクササイズ	4 プラチナ体 操	5 親子でにこにこ!!	6 すまいる体 操	
7 コロポックルの 音あそび	8 おんぶの輪 ♪	9 休館日	10 はじめての 色えんぴつ画講座	11 プラチナ体 操	12 多目的ホール開放デー	13	
14 COSMOS 認知症サポーター養成講座	15 スマホ相 談 会	16 はじめてのポッチャ	17	18 プラチナ体 操	19 音楽を楽しむ会 (サロン梅の里)	20 すまいる体 操	
21	22 ふれあい医学講座	23	24	25 プラチナ体 操	26	27	
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日				

屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 秋号



発行者:横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者:森田ひとみ 発行責任者:城戸亜希子



～ 文化祭のご案内 ～
日時：11月9日（日）10時00分～14時30分

当ケアプラザでは今年も地域の皆さまや貸室利用団体の皆さま、様々な活動を支えて下さっているボランティアの皆さまなど大勢の皆さまのご協力のもと文化祭を開催する運びとなりました。

歌あり、踊りあり、楽器演奏あり、そして美味しいものや小物販売もあります。展示や体験など盛り沢山の内容を予定して皆様のご来所をお待ちしております。今年も横浜交通開発株式会社による実際に道路を走っている路線バスを使つての《死角体験コーナー》も開催されます。お楽しみに！！

～ 事業・講座のご案内 ～

わくわくきッズ 離乳食講座

屏風ヶ浦保育園・屏風ゆめの森保育園・ケアプラザの3施設の共催で開催します。保育園の主任調理師さんが丁寧に教えてくれますよ！！
開催日:10月28日(火)
時 間:10時～11時30分
対 象:離乳食を始めた(始まる)お子さんとママ・パパ
定 員:6組(先着)
参加費:無料
持ち物:エプロン・三角巾(バンダナ可)

お申込み
QRコード



参加お待ちしております

リズムに乗っていきいきエクササイズ

音楽のリズムに合わせたエクササイズでいきいきと動ける筋力を保持しましょう！運動やダンスが苦手な方でも楽しく参加いただけます。
開催日:毎月第1水曜日
時 間:10時～11時
対 象:50代～60代の女性
定 員:12組(先着)
参加費:300円
持ち物:上履き・飲み物
バスタオル

お申込み
QRコード



《 かがやきライフ講座 》参加費:無料

健康サポート体操

【第6回】	【第7回】
ごはんを守る元気の秘訣	知っておきたい 法務局での遺言書保管
介護と栄養のプロからフレイル予防につながるヒントを聞きましょう！	自筆証書遺言保管制度について法務局の方のお話を聞きます
開催日:10月28日(火) 時 間:13:30～15:00 対 象:地域の方どなたでも 定 員:20名 講 師:雨宮 英子氏 屏風ヶ浦地域ケアプラザ 主任介護支援専門員・管理栄養士 受付開始:9月28日(日)	開催日:11月25日(火) 時 間:13:30～15:00 対 象:地域の方どなたでも 定 員:20名 講 師:横浜地方法務局 受付開始:10月25日(土)
お申込み QRコード	お申込み QRコード

椅子に座って行う健康体操です。姿勢と呼吸を整えながら楽しく体を動かしましょう。ご自宅でも行っていただけます。

開催日:毎月第1月曜日
時 間:10:00～11:00
対 象:地域にお住まいの方
定 員:15名(先着順)
参加費:300円(保険加入代込)
持ち物:上履き、飲み物、
バスタオル

前月の開催日より受付開始

上記講座は電話または窓口でもお申込みいただけます。 電話:045-750-5411

～ 地域包括支援センター通信 ～

認知症になっても自分らしく安心して暮らせるまち

《 チームオレンジの取り組み 》

認知症の本人や家族等の「こう暮らしたい」「こういうことで困っている」などの声をきいて希望にあった支援をすすめる「チームオレンジ」の取り組みが全国で始まっています。横浜市では、今年度から横浜市全域で「チームオレンジ」の取り組みがはじまりました。「チームオレンジ」は認知症の方が役割をもって参加しやすい環境やサポートがあることで自分らしく安心して暮らせる地域づくりを目的としています。

認知症の方や家族の方から聞かれる悩みごと

- うまくできないことが増えて自信がない、不安がある
- 家族や周囲の人に困りごとの相談ができない
- 今まで通っていた場に参加しにくくなり、周りの人との交流が減っている 等

屏風ヶ浦地域ケアプラザでは、今後「チームオレンジ」の取り組みとしてさまざまな活動をおこなってまいります。

このたび10月25日（土）に、どなたでも楽しめる出入り自由の『昔なつかし映画上映会』を企画いたしました。みなさま懐かしの演目をご用意いたします。

認知症になっても安心して自分らしく暮らすことができる地域をめざす「チームオレンジ」はみなさまと一緒に支えあうことのできる安心づくりの活動ともいえます。

是非、どなたでも気軽に立ち寄っていただきたいと思います！

お申込QRコードはこちら



※年代とお住まいの地域をご入力下さい

※いただいた個人情報は本事業以外には使用いたしません

昔なつかし映画 上映会

参加費
無料

あの頃の映画を楽しみませんか？
時代がスリッパ 楽しいあの頃を思い出す

短編映画を複数本をご用意しています
お茶を飲みながら、出入り自由にしました
お気軽に、お越しください

日時 令和7年10月25日（土）
13時～16時

場所 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
多目的ホール

定員 30名（出入り自由）

9月25日（木）～ 申し込み受付開始

申込先：ケアプラザ窓口・電話・Web

電話：045-750-5411

担当：中村・松村

屏風ヶ浦地域ケアプラザのホームページ予約
ボタンからお申込みできます

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

ご相談受付はこちら ▶▶▶ 横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

住所：磯子区森4-1-17 電話：045-750-5311

担当職員：萩原多香子（社会福祉士）
岩田佐知子（社会福祉士）
中村朋子（看護師）
松村泰恵（主任ケアマネジャー）

【包括エリア】 汐見台1～3丁目、
森2丁目～6丁目、森が丘1～2丁目、
中原1丁目～4丁目、新中原町

スマホ講座のご案内

シニアのためのスマホ写真講座

スマホカメラを使って写真を上手に撮るコツを学びませんか？きっと毎日のお散歩がもっと楽しくなるはず♪1回目はケアプラザの室内で、2回目はお散歩しながらの連続講座です。

開催日)第1回 10月23日(木)

第2回 10月28日(火)

時間)第1回 13:00～14:30

第2回 13:00～15:00

対象)65才以上の地域にお住いの方

参加費)各回300円(保険料込)

募集数)10名 10月1日9時 受付開始

持ち物)飲み物、ご自身のスマホ

充電を満タンにしてお持ちください。

申込先:045-750-5411(ケアプラザ)

スマホ相談会

スマホを持っているけど、アプリの入れ方・LINEの操作の仕方・タクシーの呼び方等、お困りの方のご相談をマンツーマンでお受けします。

開催日)10月6・20日、11月3・17日

12月1・15日 全て月曜日

時間)13:30～15:00

対象)地域の方

参加費)100円

募集数)5名 前月15日 受付開始

応募多数の場合は抽選となります

持ち物)筆記用具、ご自身のスマホ

充電を満タンにしてお持ちください。

申込先:045-750-5411(ケアプラザ)



★ 地域の活動紹介 ★

「ほっと・ナイト・夢まつり」
大盛況でした ♪♪♪



屏風浦小学校学校運営協議会・夏まつり実行委員会主催の「ほっと・ナイト・夢まつり」が8/23(土)に開催されました。ケアプラザは今年も毎年恒例となっている「キャラメルポップコーン」のブースを出店しました。今年も各団体の出店ブースには長い行列ができ、賑やかで活気あふれる楽しい夏まつりでした。

中原自治会「子どもまつり」
笑顔溢れるお祭りでした ♪♪



中原自治会子ども会が主催する「子どもまつり」が8/16(土)に開催されました。開催時間が暑さMAXの14時～でしたが、うだるような暑さなんてなんのその、クレープ・かき氷・アイスや飲み物・バルーンアート・スーパーボール・ヨーヨーなど全てのブースが大勢の親子でワイワイと賑やかな笑顔溢れるお祭りでした。

「語らい処」
～心・体・語りの寄り処～

参加費無料
予約不要

汐見台語らい処が主催している「語らい処」は汐見台福祉センターで開催しています。お一人でもグループでもご自分に合ったスタイルでお気軽にご参加ください。お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたり、体組成・血圧・血流を測るなど健康チェックも出来ます。お好きな時間にお越しください。

開催日時：毎月第3日曜日 10時30分～16時

お問い合わせ先：754-5281

(汐見台自治会連合会事務局)



《ボランティアさん募集》 屏風みんなのキッチン

毎月第2金曜日開催の子ども食堂を運営している《屏風みんなのキッチン》では一緒に調理をしてくださるボランティアさんを募集しています。是非一緒に活動してみませんか？

お問い合わせ先：750-5411(ケアプラザ：地域交流)

* 貸室利用案内 *

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問い合わせ下さい。

<URL> 月曜日～土曜日 ※18時～21時の夜間の貸室利用がない場合は18時閉館となります。

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森4-1-17

TEL:045-750-5411

<休館日> 毎月第2火曜日

年末年始 12/29～1/3

<アクセス> 屏風浦駅より徒歩5分

