

☆ 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

◀ 日程や内容など変更・中止になる場合がございます ▶

4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 おやこでにっこにこ！！	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	9 プラチナ体操	10 多目的ホール開放デー	11
12	13	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	18 すまいる体操
19 COSMOS	20 おやこリズムあそび スマホ相談会	21 はじめてのポッチャ	22	23 プラチナ体操 介護者のつどい	24	25
26	27	28 珈琲わびさび庵 かがやきライフ講座	29	30		

5月 日 月 火 水 木 金 土

					1 おやこでにっこにこ！！	2 すまいる体操
3	4 スマホ相談会	5	6	7 プラチナ体操	8 多目的ホール開放デー	9
10	11	12 休館日	13	14 プラチナ体操	15 サロン梅の里	16 すまいる体操
17	18 おやこリズムあそび スマホ相談会	19 はじめてのポッチャ 珈琲わびさび庵	20 行政書士による 個別相談会	21 プラチナ体操	22	23
24 COSMOS	25	26 かがやきライフ講座	27	28 プラチナ体操 介護者のつどい	29	30

6月 日 月 火 水 木 金 土

	1 健康サポート体操	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 おやこでにっこにこ！！	6 すまいる体操
7	8	9 休館日	10	11 プラチナ体操	12 多目的ホール開放デー	13
14 COSMOS	15 おやこリズムあそび	16 はじめてのポッチャ	17 行政書士による 個別相談会	18 プラチナ体操	19 サロン梅の里	20 すまいる体操
21	22	23 珈琲わびさび庵 かがやきライフ講座	24	25 プラチナ体操 介護者のつどい	26	27
28	29	30	31			

屏風ヶ浦地域ケアプラザ
ケアプラザニュース 2026年 春号



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

～ 事業・講座のご案内 ～

是非ご参加ください

★「かがやきライフ講座」★
～ 今年度も開催します ～

【第1回】歩いて作ろう！かがやきライフ

地域包括支援センターでは、地域の皆さまの生活に役立つ情報をお届けする「かがやきライフ講座」を開催しています。さまざまな分野の講師をお迎えし、健康づくりや制度の知識など、日々の暮らしに役立つ内容を学ぶことができます。講座は基本的に毎月第4火曜日 午後1時30分から開催します。これまで・フレイル予防・認知症について・成年後見制度・介護保険制度など様々なテーマを取り上げてきましたが、今年度もいろいろなテーマで講座を開催いたします。

歩く力をチェック! 講師:林野翔太氏(理学療法士)
歩く力を維持するためのポイントや、自宅でも続けられるトレーニングについて分かりやすくお伝えします。当日は簡単な体力測定も予定しています。

日時: 4月28日(火) 13時30分～15時
対象: 地域の方
定員: 20名
参加費: 無料
持ち物: 上履き、飲物、フェイスタオル
講師: 林野翔太氏(理学療法士)
申し込み受付開始 3月28日(土)～
申し込み: ☎045-750-5411(屏風ヶ浦地域ケアプラザ)

おやこでにっこにこ！！

パラバルーンで遊んだり、とんだり跳ねたり、音楽に合わせて体をゆらしたり、親子で一緒に元気に遊んで楽しい時間をすごしましょう。

開催日: 毎月第1金曜日
4/3、5/1、6/5
時間: 10:00～11:00
対象: 歩き始め～未就学児の親子
定員: 12組(先着順)
参加費: 300円
持ち物: 飲み物
※裸足であそびます。

お申込みQRコード

スマホ相談会

スマホが苦手な方の相談会です。買い換えただけで使い方が分からない方からスマホを便利に活用したい方までお悩みがある方はぜひどうぞ。

開催日) 4月6・20日、5月4・18日
6月は日にち未定 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、ご自分のスマホ
充電を満タンにしてお持ちください。

珈琲わびさび庵

初心者の方向けのコーヒーの淹れ方講座です。春のテーマは、4月は温度の違い、5月は和菓子×珈琲、6月はペットボトル・インスタント飲み比べ。毎月和気あいあいとコーヒーを学んでいます。あなたの一杯でみんなを笑顔に。

開催日) 4月28日、5月19日、6月23日 全て火曜日
時間) 10:00～12:00
対象) 地域の65歳以上の方
参加費) 300円(お菓子代込)
募集数) 10名
前月15日 受付開始
持ち物) 手拭きタオル、エプロン

上記講座申し込み先 ☎045-750-5411 屏風ヶ浦地域ケアプラザ

◀公式Instagram (Instagram) 始めました▶

アカウント名: @byoubcp
右記の二次元コード(QRコード)を読み込み是非アクセスしてみてください。



事業申し込みはこちら

チラシにQRコードがついていない事業は電話又は窓口でお申込みください

ホームページはこちら





～ 地域包括支援センター通信 ～



《 地域で応援！フレイル予防 》 「知っている」から「やってみる」へ

体・食事・お口・つながり。4つのポイントで元気な毎日を守りましょう

最近よく耳にする「フレイル」という言葉。フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下し、健康と要介護の間にある状態のことをいいます。この段階で気づき、生活習慣を見直すことで、元の元気な状態に戻る可能性がありますとされています。



フレイル予防のポイントは、①身体(運動) ②栄養(食事) ③口の健康 ④社会参加の4つです。体を動かすこと、しっかり食べること、お口の機能を保つこと、そして人とつながることを、日常の中で少しずつ意識することが大切です。

2月26日には、磯子区役所ロビーで「いそごフレイル予防 DAY」が開催されました。あいにくの寒さでしたが多くの方が来場され、会場は大変にぎわいました。体力測定コーナーをはじめ、近くのスーパーとコラボしたヘルスメイトさんによるレシピ紹介や、フレイル予防振興会の企業ブースなど、健康づくりを楽しく学べる催しが並びました。

また、区内で活動しているフレイル予防サポーターの皆さんのご協力もあり、会場は大いに盛り上がりました。サポーターは地域でフレイル予防を広めるボランティアです。屏風ヶ浦・汐見台地区にも現在5名のサポーターさんがいらっしや、地域の健康づくりを支えてくださっています。

地域の皆さんは健康への関心が高い一方で、「分かっているけれど、なかなか続かない」という声も聞かれます。

「いつかやろう」ではなく、「今日ひとつだけやってみる」。少し遠回りして歩く、誰かとおしゃべりする、体操を試してみる——そんな小さな一歩がフレイル予防につながります。



包括支援センターでは、地域の体操や健康づくりの情報をご案内しています。どうぞお気軽にご相談ください。

まずは外に出て、人と話すことから始めてみませんか？

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

【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

住所：磯子区森4-1-17 電話：045-750-5311
担当職員：萩原（社会福祉士） 中村（看護師）
松村（主任ケアマネジャー）

◆ 多文化共生の現状と理解について研修会を開催しました ◆

2月27日(金)、磯子区における外国人の状況と地域における多文化共生について2026年2月に3周年を迎えた「多文化共生ラウンジ」の代表である坂本寿子氏を講師に迎え研修会を開催しました。

当日は自治会長、民生委員、屏風浦小学校キッズクラブ、子ども食堂(屏風みんなのキッチン)、キャラバンメイト、スイッチON磯子屏風ヶ浦地区推進委員、屏風ヶ浦地区社会福祉協議会、ヘルスメイトなど日頃から地域活動にご尽力いただいている皆さまにお集まりいただきました。グループワークはそれぞれ活発な話し合いと意見交換が行われました。地域にお住いの外国人の方の人口が磯子区でも増加しており、常日頃いろんな方との交流を持つ皆さんにとって実践的なヒントになることなどもお伝えすることが出来た非常に良い研修となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。



♥ ボランティア交流会を開催しました ♥

3月1日(日)、7年ぶりにボランティア交流会を開催しました。今でもコロナウイルスに感染した人の情報も入ってくるなかではありましたが、ケアプラザの事業の補助やデイサービスにボランティアとして通っている方など、当ケアプラザにボランティア登録をしてくださっている皆さんをお迎えして交流会を開催しました。当日は気持ちがちよっとウキウキするような穏やかな天気の後押しされ、とても楽しい交流会になりました。はじめてお会いする人たちもいましたが、ポッチャで交流を深め、その後のお茶会でも各テーブルで話が盛り上がり時間オーバーでの終了となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。皆さまの活動にケアプラザの職員一同感謝申し上げます。これからもよろしくお願いたします。



新任のご挨拶



居宅介護支援事業所
介護支援専門員 山本 雄太

2月1日付けで介護支援専門員(ケアマネジャー)として着任しました山本雄太と申します。特別養護老人ホーム(クロスハート栄・横浜)から異動して参りました。汐見台・屏風ヶ浦地区ははじめての地域ですので皆様からいろいろと教えていただきながら地域の皆さまのお役にたてるように一生懸命頑張ります。磯子区は海もあり、景色の良いスポットもたくさんあるので楽しみです。どうぞよろしくお願いいたします。

* 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。

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



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。

<URL>

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