



# やまなみ

平成30年12月1日発行

金沢区釜利谷南2-8-1

TEL 788-2901

社会福祉法人 すみなす会

横浜市釜利谷地域ケアプラザ

編集責任者 藤井万里子



## 横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ



\*\*\* 中面もご覧ください。\*\*\*

### 森の小道 やまなみ 1月31日(木)11:30~13:30 (注文受付は13:00まで)

美味しい食事とおしゃべりを楽しみませんか。お一人でもお気軽にお立ち寄りください。

お子様も大歓迎！取りわけ皿もご用意しております。直接会場へどうぞ！

\*お食事は50名様分をご用意しております。 ※12:00~獅子舞の上演もあります！

＜メニュー＞ キーマ風カレーセット(サラダ、果物、コーヒー)300円、ハーブティー&クッキーセット100円



活動日時：1月31日(木) 9:30~14:30 (予定) ※活動時間をご相談ください。  
活動内容：①会場設営・片付け ②調理・配膳 ③見守り・お話し相手など。



### 講演会「地域でできること、私たちにできること」 12月14日(金)13:30~15:30

「もっと知りたい！ 知的障がい・発達障がい」

障がいのある人に、どう接する？どう声をかける？「教えて！わっしょいさん！」

講師：障害児者支援啓発ネット わっしょい の皆様 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

主催：ホイール若菜(釜利谷地区社会福祉協議会)・横浜市西金沢地域ケアプラザ・横浜市釜利谷地域ケアプラザ

共催：釜利谷地区民生委員児童委員会協議会 協力：金沢区福祉保健センター

無料  
どなたでも  
45名  
受付中



### かまりやボランティアポイント「ひこうき」



- ・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。
- ・釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- ・障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。詳細はお問い合わせください。担当：菅谷

**A** **かまりや英語クラブ** **B** **C**

12月8日(土)、1月12日(土)13:30~14:30  
知的障がい等ある方 10名 350円 受付中

盆踊りと民踊で体を動かして、健康維持・認知症予防

**盆踊りとふるさと民踊**

12月12日(水)、1月9日(水)10:00~11:15  
どなたでも 16名 1回200円 受付中

秋葉隆行先生の **ゴスペル教室** 受付中

12月15日(土)、1月19日(土)10:30~12:30  
どなたでも 30名 歌詞は英語です  
1回1000円(障がいのある方150円)

~腰痛・膝痛予防を中心とした健康体操です~

**月曜日には体操を!** 受付中

12月10日(月)、1月28日(月)10:15~11:45  
どなたでも 20名 1回300円

**一緒に歌を歌いましょう!** 受付中

12月21日(金)、1月18日(金)13:30~15:00  
どなたでも 30名 1回400円

**はいねずみのお針箱&和ティーサロン**

1月30日(水)12:30~15:00  
手芸またはおしゃべりを楽しむスペース  
があります。1回100円 \*次回:3/27

汁物、  
コーヒーつき  
お申込み不要

### 「よこはまシニアボランティアポイント」登録研修会 ※介護保険法に規定する介護予防事業として平成21年10月から実施。

1月16日(水)13:30~15:30 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または換金することができます。

※登録研修会を受講するには、事前のお申込みが必要です(先着20名)

受講可能な方の条件：65歳以上、横浜市の介護保険被保険者証を保有している方

持ち物：①横浜市の介護保険被保険者証 ②筆記用具 ③A4サイズの資料を持ち帰る袋

※遅刻や途中退席などで、30分以上受講できない場合は、登録できませんのでご注意ください。



# 地域ケアプラザに**挑戦**



## 親子たいそう遊び

### ぴよんたクラブ



12月11日(火)→受付中

1月22日(火)→12/1~受付

2月12日(火)、2月28日(木)  
→1/4~受付

3月14日(木)、3月28日(木)  
→2/1~受付

時間：10:15~11:15

対象：おおむね1歳半~6歳児と  
保護者 16組

参加費：1回300円⇒200円

3月までの期間限定！

1回200円で  
参加できる3講座

## きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び

### 麦わら帽子クラブ

\*12月はお休みです

1月18日(金)→12/1~受付

2月22日(金)→1/4~受付

3月22日(金)→2/1~受付

時間：10:30~11:30

対象：おおむね1~4歳児と保護者 16組

参加費：1回400円⇒200円



## 親子3B体操教室

12月20日(木)→受付中、

\*1月はお休みです

2月7日(木)→1/4~受付

3月8日(金)→2/1~受付

時間：10:30~11:30

対象：おおむね2~4歳児と保護者 16組

参加費：1回400円⇒200円



保護者と参加する講座  
は参加人数に関係なく全て  
ひと家族分の参加費と  
なっています



## 1歳児向け 親子たいそう遊び (全5回)

2月26日、3月5・12・19・26日(火)10:15~11:15

対象：おおむね1歳児と保護者 16組

参加費：5回分一括(1200円)→1/8~受付、  
または参加日ごと(1回300円)→1/15~受付

## おはなし会 12月17日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手遊び など 無料 直接会場へ  
内容は子ども向けですが妊婦さんや興味のある方もどうぞ。

## フラレール広場 10:00~11:30(11:15~お片付け)

12月21日(金)→11/1~受付、2月25日(月)→1/4~受付

対象：どなたでも 35名 参加費：無料



## ママと赤ちゃんの たいそう&ストレッチ

2月5日(火)10:15~11:15→1/4~受付

\*12月、1月はお休みです。

対象：0歳児と母親 16組 参加費：1回400円



## お問合せ：

横浜市釜利谷地域ケアプラザ

地域活動・交流まで

電話 788-2901

金沢区釜利谷南2-8-1  
(白山道バス停近く)

**\*\*お気軽にお問合せください\*\***

・乳幼児対象の事業への兄弟姉妹の同伴や参加など。  
・障害のある方は対象に関係なくご参加いただけます。

釜利谷地域ケアプラザ



## 子育てサポートシステム 入会説明会 3月29日(金)13:30~14:30

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール 定員：15名

主催：金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局 共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

# 地域包括支援センターからのお知らせ



## 「みんなで防ごう高齢者虐待」

高齢者の虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です。「虐待者が悪者だから」虐待が起きているわけではありません。だからこそ、皆が自分自身の問題として考え高齢者虐待が起こらないよう、地域全体で支えあっていくことが大切です。

虐待が起きない地域づくりのために…地域の方にはお願いします。

1、あいさつを交わす

<日常生活での声掛け等>

2、見守り

<新聞が何日もたまっている、夜になっても明かりがつかない等>

3、元気づけ

<道で会っても元気がないようなときの声掛け等>

気がかりなことがありましたら、近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



### 終活セミナー

テーマ『生前整理について』

日時：平成30年12月13日（木）

10：00～11：30

講師：あんしんネット 石見良教氏  
（整理コーディネーター）

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

参加費：無料

### 介護者のつどい

テーマ『おしゃべり会』

日時：平成31年1月16日（水）

10：00～11：30

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

参加費：無料



### 認知症予防講演会 栄養編～食と栄養からみた認知症予防のヒント～

日時：平成31年2月6日（水） 14時～16時（受付 13：30～）

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：農林水産省関東農政局地域食品課長 食育コンシェルジュ

鶴岡 佳則 氏 テレビに多数出演中！！

参加費：無料 定員：40名程度 定員になり次第締め切り

申し込み：12月3日～ 電話、来所、FAXにて

申込み・お問合せ… 来所またはお電話で【045-788-2901】

## 地域の方のコーナー



認知症の方とそのご家族が安心して過ごせる場所（認知症カフェ）です。

開催日：毎月第4木曜日（変更の場合あり） ※12月は第3木曜日12月20日です。  
時間：13:30～15:30（お好きな時間にお越し下さい）  
会場：カフェ・ドゥ・リアン（金沢区釜利谷東2-9-2）  
参加費：無料（飲み物お菓子セットを頼む方は別途300円となります）  
お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901

### 発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どもがいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？



「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ（これから入学を控えている方もどうぞ）

活動日：2018年12月14日（金）/2019年1月18日（金）/2月15日（金）/3月15日（金）

連絡先：[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com) 担当：久保まで。

### 身近に起きた犯罪・事故

### 金沢警察署 Kanakei(かなけい)メールより

またもや【オレオレ詐欺】の発生がありました。被害者は、釜利谷東に住む80歳代の女性です。手口は被害者宅の固定電話へ「おばさん？俺だけ何とかが100万円用意できない？」と犯人から連絡がありました。被害者は、「こんなの詐欺の電話だ」と思い犯人へ「わかったよ」と申し立て電話を切りました。被害者は見事に詐欺の電話だと見破り被害に遭わずに済んだと思いました。だがしかし！その直後、再度、固定電話へ「金沢警察署生活安全課のナカムラです。いま詐欺の電話が架かってきませんでしたか？それは詐欺の電話です。捜査協力をして頂きたいので、本物の現金を用意して下さい。本物でなければ現行犯逮捕できません」と警察官を名乗る犯人から連絡があったのです。話を信じた被害者は、警察官に捜査協力して犯人を捕まえたいと思い、自身が所有する口座から100万円を引き下ろし現金を用意しました。

その後、再度、警察官を名乗る者から「犯人が金沢文庫まで来たので、外へ出て来て下さい」と連絡があり、指定された場所へ行き、その場に居た犯人へ現金を手渡してしまいました...



### ボランティアさん募集



”介護付有料老人ホーム 花珠の家かなざわ”でボランティアをしてみませんか？

☆ボランティア内容☆お年寄りとのお話相手 ・趣味・特技を活かしたボランティアも大歓迎です！

☆時間帯☆午前9:30～12時 午後1時～4時の間でご都合の良い時間でOKです

《 お気軽にお問合せください。》



花珠の家かなざわ

横浜市金沢区釜利谷南2-9-26

TEL: 045-780-5541

釜利谷地域ケアプラザでは 原則最長2週間、

**車椅子の無料貸出し**をしています。

電話または来所にてお問い合わせください。



### 広報紙「やまなみ」をお役立てください



サークル活動紹介、ケアプラザへのご要望・質問…等、皆様からのご投稿をお待ちしております。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流まで

電話/045-788-2901

[www.suminasu.or.jp/kamariya/](http://www.suminasu.or.jp/kamariya/)

または **釜利谷地域ケアプラザ**

