



やまなみ

令和元年 9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



医療講演会「認知症とケア」 10月29日(火)15:00~16:30 どなたでも 30名
講師：医療法人社団景翠会 金沢病院 副院長 折茂 賢一郎 氏 無料 9/5~受付

地域でできること 私たちにできること 「障がいのある人が地域で安心して暮らすには？」

～ 住みなれたまちで自分らしく。横浜市独自の障害者支援制度について・きょうだいの育ちのこと ～

講師：横浜市障害者後見的支援制度横浜市あんしんマネジャー 瀧澤久美子 氏、金沢区障害者後見的支援室 帆海 職員
日時：10月31日(木) 10:00~11:30 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 対象：どなたでも 45名
主催：ホイール若菜(釜利谷地区社会福祉協議会)・カモミール・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

「バランス良く食べる」 10月11日(金)11:30~13:30 対象：60歳以上 20名 無料 受付中

内容：区役所の栄養士さんからのお話 ※昼食あり(ミルフィーユ味噌カツ、春雨入りきのこスープ、枝豆しらすごはん)
主催：金沢区食生活等改善推進委員会(ヘルスメイト) 共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

歌と笑顔の健康法 笑顔で歌いながら、手足を動かして楽しいひとときをご一緒しませんか！

★日時：10月25日(金) 10:00~11:30 ★会場：釜利谷地区センター 中小会議室
★講師：「歌って回想」健康法指導士 高尾照代 先生(横浜市レクリエーション指導者) ※駐車場はありません
★参加費：無料 ★持ち物：飲み物、タオル(動きやすい服装) ★定員：30名
★申込み：10/1~ 釜利谷地区保健活動推進委員会 高齢者支援グループ 小林 Tel 781-1143、村田 Tel 786-2077
主催：釜利谷地区保健活動推進委員会 共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

タオルを使って ストレッチ講習会 ~先生の楽しいお話しと共にタオルを使って体を動かしましょう!~

★日時：9月30日(月) 10:00~11:30 ★会場：釜利谷地区センター 体育室
★講師：横浜市金沢スポーツセンター所長 宮城裕子 先生 ※駐車場はありません
★参加費：無料 ★持ち物：体育館履き、フェイスタオル、飲み物 ※運動の出来る服装でおいでください
★申込み締切：9/23(月) 先着100名 ※お問合せも申込み先まで。
Tel/Fax：789-4202(和田) *Faxには氏名・電話番号・町内会名をご記入下さい、Telのみ：786-9714(菅井)
主催：釜利谷地区保健活動推進委員会 健康づくり支援グループ 共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

親子 de 体操 講習会 ★日時：10月10日(木) 10:00~11:30

★会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 2階 多目的ホール ★参加費：無料

★講師：荻田麻理 先生 健康運動実践指導士、日本アタッチメント協会ベビーマッサージ認定インストラクター
★定員：20組(原則として1歳児前後の親子) ※9/30(月)までに申込みください
★持ち物：汗拭きタオル、飲み物(水分補給のできるもの) ※運動の出来る服装でおいでください
★申込み・問合せ先 / 子育て支援グループ 小林 Tel 781-7658、高橋 Tel 785-2334
主催：釜利谷地区保健活動推進委員会 共催：西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ



釜利谷 親子すくすく広場♪ ~0才から、未就園児までの親子対象~

★とき：9月28日(土) 10:00~11:30 (受付 / 9:45~9:55)
★ところ：釜利谷地区センター 2階体育室 *駐車場はございません
★内容：保育士の先生と一緒に全体遊び、育児サークルの紹介
★持ち物：飲み物、大人の室内履き(子どもは、はだしです)
★参加費：100円(家族で)……当日撮影の親子写真プレゼント! ★申込みは不要です
★問い合わせ・連絡先 / 釜利谷子育て連絡会事務局 高橋 Tel 784-0832、坪井 Tel 784-0925
主催：釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会) ↑当日荒天時問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 788-2901
後援：釜利谷地区連合町内会 釜利谷地区民生委員児童委員会協議会及び保健活動推進委員会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ





ママと赤ちゃんの **たいそう&ストレッチ**

11月26日(火)10:15~11:15 →10/1~受付
対象：0歳児と母親 16組 1回400円



英会話・英語の歌・英語遊び等 楽しい時間を一緒に過ごしましょう!

かまりや英語クラブ

9月7日(土)13:30~14:30 → 受付中
対象：知的障がい等ある方 10名
参加費：1回300円
*次回予定：10/5



親子たいそう遊び **ぴよんたクラブ**

9月3日(火)、19日(木)→受付中
10月1日(火)、17日(木)→受付中
11月5日(火)、19日(火)→10/1~受付
時間：10:15~11:15 1回300円
対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 16組



~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!

9月9日(月)10:15~11:45
どなたでも 20名 1回300円 受付中
*次回予定：10/28



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び **麦わら帽子クラブ**

9月20日(金) → 受付中
10月18日(金) → 9/1~受付
11月15日(金) → 10/1~受付
時間：10:30~11:30 1回300円
対象：おおむね1~4歳児と保護者 16組



盆踊りとふるさと民踊

9月11日(水)10:00~11:15
どなたでも 16名 1回200円 受付中
*次回予定：10/9



フラール広場 10月3日(木) → 9/1~受付

時間：10:00~11:30 (11:15~お片付け)
どなたでも 35名 無料 *次回予定：12/23

募集中!

フラール広場のボランティア

ただいま男性ボランティアにご活躍いただいています。お気軽にお問合せください。担当：菅谷

おはなし会 10月21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大人もどうぞ。

*次回予定：12/16

保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です



一緒に歌を歌いましょう!

9月20日(金)13:30~15:00
どなたでも 30名 1回400円 受付中
*次回予定：10/18



秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

9月21日(土)10:30~12:30 歌詞は英語です
どなたでも 30名 受付中
1回1000円(障がいのある方150円)
*次回予定：10/19



はいねずみのお針箱&和ティーサロン

9月25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
*次回予定：11/27

汁物、
コーヒーつき
お申込み不要



介護者のつどい 9月18日(水)

(奇数月の第3水曜日)10:00~11:30

介護している方、ご家族、経験者を対象に開催中



長谷川みどり先生の **ピラティス教室(全8回)**

12月14・21日、1月11・25日、2月1・29日、3月21・28日(各土曜日) 14:30~15:30

対象：16歳以上 18名 参加費：5000円(8回分) 持ち物：運動のできる服装、フェイスタオル
申込み：10/2~10/15 抽選：10/16 ※定員に満たない場合は抽選日以降も受け付けます。

*** 障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。 **お気軽にお問合せください** ***

お問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901
釜利谷南2-8-1 (白山道バス停近く)

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 9月7日(土)13:30~14:30

申込み・問合せ/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 TEL 352-7110
共催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 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

地域包括支援センターからのお知らせ



いろいろな手口の詐欺が急増しています！

詐欺と言えば、電話で家族や区役所等を装ってお金を要求する手口ということはお存じだと思います。また、被害にあわないように留守番電話の設定など、工夫されている方も多いと思います。しかし、最近では電話を利用しての詐欺以外にも、突然訪問して「改修工事をする必要がある」と高額な工事費用を請求されるケースや、“訴訟通達センター”等を名乗り『訴訟最終告知』として高額請求をするハガキが届くケースなど、いろいろな手口の詐欺が急増しています。

警察からの情報では、釜利谷のエリアでも月に1件以上は発生している状況です。地域包括支援センターにも、介護などのご相談の中で、実は詐欺に遭っていたと話される方も数名いらっしゃいます。特に、一人暮らしの方や高齢夫婦世帯などが被害に遭っている方が多いです。

犯人はどの手口で要求してくるかわかりません。少しでもおかしいと思ったら、身近なご家族やご近所の方、警察、横浜市消費生活総合センターなどにご相談ください！



★消費者ホットライン★ イヤヤ #188

講座開催のお知らせ

予告 受付開始は12月3日(火)～

認知症予防 講演会 口腔ケア編

～健口づくりは健康づくり～

歯と認知機能の関係とは??

日時：令和2年 1月28日(火)
10時～11時30分(受付9時45分～)

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール
〒236-0045 金沢区釜利谷南2-8-1

講師：カナリア歯科クリニック
院長・歯学博士
川原 綾夏 先生

テレビ、ラジオに多数出演中！！

申込み・お問合せ… 来所またはお電話で【045-788-2901】



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。詳細はお問合せください。担当：菅谷

開催
予告

共催事業(釜利谷子育て連絡会主催)

11月25日(月) **パパとママのための防災講座**



認知症の方とご家族が安心して過ごせる場所(認知症カフェ)です。

開催日時：毎月第4木曜日(変更の場合あり) 13:30~15:30のお好きな時間にどうぞ
 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)
 お問い合わせ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901



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。



釜利谷地域ケアプラザでは **ウォーキングポイント** **歩数計リーダー** を設置しています。

対応時間 月~土 9:00~21:00 / 日祝日 9:00~17:00

※毎月第一月曜日は読み取りできませんのでご注意ください。

【よこはまウォーキングポイントとは】

18歳以上の横浜市民の方に万歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。

地域の方のコーナー

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」

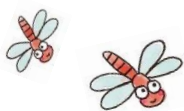
月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？

「ゆるいつながらい」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：9月13日(金)/10月11日(金)/11月8日(金)/12月13日(金)

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com 担当：久保まで。



身近に起きた犯罪・事故

金沢警察署より

サギ撲滅の2本柱



1. **こんな言葉を電話で聞いたらサギだ!**

- 「急にお金が必要!用意して!」
- 「キャッシュカードを預かります。」
- 「ATMで医療費を還付します。」

2. **留守番電話設定のお願い!**

- 「犯人は留守番電話を嫌います。」
- 「常に留守番電話設定を!」
- 「留守番電話が作動する前に取らないで!」
- 「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を!」

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/ または

釜利谷地域ケアプラザ

