



# やまなみ

## 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16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。  
取りわけ皿もご用意しております。

**お子様も大歓迎！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

### ボランティア 募集



森の小道やまなみを一緒に盛り上げて下さる方を募集しています。

日時：**1月16日(木) 9:30~14:30(予定)** ※活動時間をご相談ください。

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。

担当：地域活動・交流までお気軽にお問い合わせください。



## エンディングノートの使い方 & 健康チェック

日時：令和2年3月19日(木) 14:00~15:30 (受付13:30~)

会場：釜利谷地区センター 1階 中小会議室 (手子神社そば) ※駐車場はありません

定員：45名 (定員を超えた場合は抽選)

申込み：令和2年2月10日~3月15日 横浜市釜利谷地域ケアプラザ Tel 788-2901

主催：横浜市釜利谷地区センター・横浜市釜利谷地域ケアプラザ

※映画の上映はありません。※ロコモ・筋肉量・末梢血管等の測定もできます。

※横浜市金沢区版エンディングノート「korekara これから」を

参加者お一人に1冊さしあげます。



## 「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 12月18日(水)13:30~15:30 → 11/5~受付 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

② 3月9日(月)10:00~12:00 → 1/20~受付

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。



## 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：12月13日(金)/1月10日(金)/2月14日(金)/3月13日(金)

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





### 親子たいそう遊び **ぴよんたクラブ**

12月3日(火)、19日(木) → 受付中

1月21日(火) → 12/1~受付

2月18日(火) → 1/4~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



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

12月7日(土) → 受付中、 時間: 13:30~14:30

1月18日(土) → 12/7~受付 \*次回予定: 2/1

対象: 知的障がい等ある方 10名 1回300円

### おはなし会 12月16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: 2/17



### 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

### きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び **麦わら帽子クラブ**

1月17日(金) → 12/1~受付

2月21日(金) → 1/4~受付

\*12月はお休みです。

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



### フラレール広場



どなたでも 35名 無料

12月23日(月) → 受付中

2月7日(金) → 1/4~受付

時間: 10:00~11:30 (11:15~お片付け)

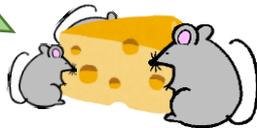


**募集中!**

### フラレ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

保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です。対象年齢外の兄弟姉妹でも一緒に参加できます。



### 盆踊りとふるさと民踊



12月11日(水)10:00~11:15 → 受付中

1月8日(水)10:00~11:15 → 12/11~受付

どなたでも 16名 1回200円

\*次回予定: 2/12



### 秋葉隆行先生の **ゴスペル教室**

12月21日(土)10:30~12:30 → 受付中

1月18日(土)10:30~12:30 → 12/21~受付

♪歌詞は英語です どなたでも 30名

1回1000円(障がいのある方150円)

\*次回予定: 2/15



### 一緒に歌を歌いましょう!

12月20日(金)13:30~15:00 → 受付中

1月17日(金)13:30~15:00 → 12/20~受付

どなたでも 30名 1回400円

\*次回予定: 2/21



### はいねずみのお針箱&和ティーサロン

1月29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: 3/25

汁物、  
コーヒーつき  
お申込み不要



### 医療講演会「**白内障手術の話**」 3月12日(木)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 眼科医師 西澤 きよみ 氏 無料 1/30~受付

かまりや  
サロン

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: 毎月第4木曜日(変更の場合あり) 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(飲み物は別途)

お問合せ: 横浜市釜利谷地域ケアプラザ TEL 788-2901



# 地域包括支援センターからのお知らせ



## 講座開催のお知らせ

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!!

定員 : 50名 ※先着順、定員になり次第締め切り

## 男性介護者のつどい

日時 : 令和2年1月15日(水) 10時～11時30分

対象者 : 介護している方、経験者等

定員 : 20名(電話・来所にて随時申し込み、先着順)

場所 : 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み・お問合せ… 来所またはお電話で【045-788-2901】

## 釜利谷のお守り！ かまもりホルダー

“外出先で突然倒れた、急に帰り道を思い出せなくなった” そんな万が一の事態に対応できるように、高齢者の方が携帯できる「かまもりホルダー」の申込受付を行っています。

★対象者：横浜市釜利谷地域ケアプラザの地域包括支援センター担当エリア在住の65歳以上の方  
(釜利谷東1～4・6～8丁目、釜利谷南1～4丁目、高舟台1～2丁目)

★費用：200円 ★申込み場所・申込み方法：横浜市釜利谷地域ケアプラザで、ご本人またはご家族が直接申込み

★申請登録に必要なもの：①本人確認証(介護保険者証、運転免許証、健康保険証など)、  
②緊急連絡先のわかるもの(氏名、住所、電話番号)

## 金沢警察署 ホームページより 自転車のルールとマナー



- ・自転車も乗れば車の仲間入り
- ・自転車は原則車道の左側端を走行
- ・交差点手前は一時停止をしっかりと
- ・自転車は基本的に一人乗り
- ・並走してはいけません
- ・傘を差しながらの走行は違反
- ・暗くなる前に早めの点灯を



交通ルールとマナーを守らず、交通事故を起こして相手が亡くなったり、重大な障害が残ったとして、3,000万円以上の高額賠償判決が何件もあります。

## 地域の方のコーナー

### 金沢区地域訓練会 かもめの会(幼児)

発達に遅れがある、成長に不安がある等の子どもたちがボランティアさんと一緒に活動しているグループです。親同士での情報交換や悩み相談など保護者のリフレッシュの場にもなっています。

**こあら** (4,000円/月)：未就園児～年中のお子さん、毎週月曜日 10:00～12:30  
遊び等を通して身辺自立を目指します。 場所：りんごの森(能見台)



**ぱんだ** (3,000円/月)：年長のお子さん、毎週月曜日 14:30～15:30  
小学校就学に向けて自立課題などに取り組みます。 場所：りんごの森(能見台)



**リトミック・プール** (2,000円/月) ※こあら・ぱんだ会員がプールのみ利用の場合500円/月

**リトミック** 未就学児、第1・第3土曜日 10:00～11:45 場所：地域活動ホームシーサイド(鳥浜)  
横浜市並木地域ケアプラザ(鳥浜)

**プー** 未就学児、第2・第4土曜日 14:30～16:00 場所：南部地域療育センター(新杉田)

その他、保護者向け勉強会や遠足、クリスマス会などの行事、定例会などがあります。

入会金 1,000円 かもめの会親の会費 1,000円/年 連絡協議会会費 3,000円/会費

【問合せ先】 こども家庭支援相談担当 保健師まで TEL: 045-788-7728

### 金沢区地域訓練会 かもめの会(幼児) ボランティアさん募集!

かもめの会では、心身の発達に遅れや障がいのある子ども達の自立訓練や余暇活動をサポートして下さるボランティアさんを募集しています!!

募集内容：主に、発達障がい(自閉症等)、知的障がい、肢体不自由などをもつ未就学児童の活動のサポートをお願いしております。子どもと一緒に遊んだり、走ったりなど、身体を動かすことが好きな方、募集中です。こどもが大好き、ボランティア活動に興味のある方、ぜひお待ちしております。

【問合せ先】 地域活動ホーム シーサイド TEL: 045-775-3841 荒木まで

### 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

