

令和 2 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 菅原正興

横浜市釜利谷地域ケアプラザ広報紙 令和 2 年 9 月号



絵：田村幸士郎さん（横浜市立大道中学校3年生）

# やまなみ

## 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 主催事業ご参加にあたってのお願い

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは、皆様に安心してご参加いただけるよう、新型コロナウイルス感染防止対策を強化し各種事業を開催してまいります。

ご参加にあたってのお願い ※状況により主催事業を中止させていただくことがあります。

① すべての事業の参加にお申込みが必要です。

受付状況につきましては、当日でもお気軽にお問合せください。

② 入館時の検温および手指の消毒と、施設内のマスク着用をお願いいたします。

大変ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



## 施設利用についてのお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、横浜市釜利谷地域ケアプラザの施設利用を当面の間、次のとおり一部変更します。（消毒作業のため、各利用時間 30 分の短縮となります。）

### 1、利用時間の変更

午前 9:00-11:30  
午後 1 12:00-14:30  
午後 2 15:00-17:30  
夜間 お問い合わせください。

### 2、利用人数の変更

多目的ホール 20名 ※机 10台 イス 20脚  
ボランティアルーム 10名 ※机 6台 イス 10脚  
地域ケアルーム 4名  
調理室 お問い合わせください。

## 「ハマトレ」をご存知ですか？

ロコモ※を予防するため、横浜市が高齢者の「歩き」に着目して開発したトレーニングです。高齢者の姿勢や歩き方の特徴から、猫背、傾きの改善、股関節の伸縮、足関節の動き・バランス力の向上を目指す 20 種類の運動からできています。

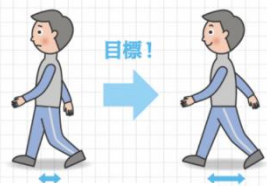
※ロコモとは、

ロコモティブシンドロームの略称です。

加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害がおこり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

### 一例紹介

“バランス力を高めましょう”



ハマトレ(動画)をご覧になりたい場合は  
横浜市のホームページで

ハマトレ



## エクササイズ

1回目 ①②を、各2セット。  
2回目 ③④を、各2セット。

### 19 ダイナミック フラミンゴ

左右それぞれ20カウント。



視線を  
前に

床から  
5cm位  
上げる

### 20 つぎ足歩行

20歩。

徐々に歩数を増やし  
20歩を目指しましょう。



一足分  
ずつ進む



ママと赤ちゃんの **たいそう&ストレッチ**

9月3日(木)10:15~11:15 → 受付中  
10月6日(火) → 9/1~受付  
対象: 0歳児と母親 6組 1回300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5日(土)13:30~14:30 → 受付中  
10月3日(土) → 9/5~受付  
対象: 知的障がい等ある方 16名 1回300円



親子たいそう遊び **ぴよんたクラブ**

9月15日(火)10:15~11:15 → 受付中  
10月27日(火) → 9/1~受付 1回300円  
対象: おおむね1歳半~6歳児と保護者 6組



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18日(金)10:30~11:30 → 受付中  
10月16日(金) → 9/1~受付 1回300円  
対象: おおむね1~4歳児と保護者 6組

**フラレール広場**

(11:15~お片付け)

10月1日(木)10:00~11:30 → 9/1~受付  
12月17日(木) → 11/1~受付  
どなたでも 定員: 15名 無料



盆踊りと民踊で健康維持

**盆踊りとふるさと民踊**

9月9日(水)10:00~11:15 → 受付中  
どなたでも 14名 1回200円 \*次回予定: 10/14



**おはなし会**

10月19日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手遊び など

内容は子ども向けですが、妊婦さんや興味のある大人の方もどうぞ。

無料 8組

\*次回予定: 12/21



長谷川みどり先生の**ピラティス教室**

対象: 16歳以上 15名 1回700円  
9月12・26日(土)14:30~15:30 → 受付中  
10月24・31日(土)14:30~15:30 → 9/1~受付  
\*開催日ごとにお申し込みが必要です \*更衣室はありません



保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です

~座ったままでできる健康体操です~

**月曜日には体操を!**

9月14日(月)10:15~11:30 → 受付中  
どなたでも 14名 1回300円 \*次回予定: 10/12



**一緒に歌を歌いましょう!**

9月18日(金)13:30~14:45 → 受付中  
どなたでも 14名 1回400円 \*次回予定: 10/16



参加にはお申し込みが必要です

秋葉隆行先生の**ゴスペル教室**

9月26日(土)10:30~11:45 → 受付中  
♪歌詞は英語です どなたでも 14名  
1回1000円(障がいのある方150円)  
\*次回予定: 10/17



Gospel Class

Date and Time Sep. 26 (Sat.) 10:30a.m.-11:45a.m.  
Fee: ¥ 1000. All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?



**はいねずみのお針箱**

9月30日(水)12:30~14:30  
どなたでも 18名 無料 受付中  
手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。 \*次回予定: 11/25

当面の間、飲食の提供はありません



**ハーバリウムを作ってみませんか**

12月3日(木)13:30~15:30  
対象: どなたでも 10名  
参加費: 1800円 講師: 柴山裕美先生  
申込み: 10/22~



\*\*\* 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



# 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です。

- 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>

## かまりやサロン

日時：令和2年9月24日（木）

13：30～14：30

対象者：認知症の方とご家族

内容：認知症についての話、  
情報交換など

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『おしゃべりの会』

日時：令和2年9月16日（水）

10：00～11：00

対象者：介護している方または  
介護経験者等

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

参加費：無料



## 行政書士による無料個別相談会

成年後見・相続・遺言などの困り事、悩み事はありませんか？

ちょっと話を聞いてみたい、相談してみたい等ありましたら、個別に相談できる機会です。無料ですので、この機会にぜひご参加下さい。

日時：令和2年10月12日（月）13：30～14：30

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

時間：お一人様30分 参加費：無料

協力：一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター  
神奈川県支部（愛称「かなさぽ」）



各事業に参加希望の方は、事前に電話または来所での申込みをお願いします。  
また、来所される場合は検温・マスクの着用をお願いいたします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】

## 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

活動日：9月1日(火)/10月9日(金)

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

お知らせ



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため日時変更や中止となる場合があります。

開催につきましては上記連絡先までお問合せください。

## 子育てサポートシステム 入会説明会 9月4日(金) 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

## ご存知ですか？ 横浜市障害者後見的支援制度

～障がいのある方が、地域で安心して暮らすために～



親亡き後も住み慣れた地域で安心して暮らすことを願う障がいのある方とご家族の思いを支援するために横浜市の独自の事業として平成22年から始まり、この金沢区でも今年で7年目を迎えます。将来の希望、漠然とした不安、悩み等を伺い一緒に考えていきます。下記までお問い合わせください。

金沢区障害者後見的支援室 帆海(ほなみ)

金沢区能見台通 21-23 アイカビル 1F

平日 9:00~17:00 (土日・祝日休み)

電話：045 (788) 2114

FAX：045 (788) 2160



## 金沢警察署ホームページより



### <最近の手口> 警察官や家電量販店員を名乗るオレオレ詐欺の被害が発生しています

家電量販店員を名乗る者から電話があり、「あなたの娘を名乗る者がテレビを買いに来た。怪しいと思ったので警察に通報した。後ほど電話がいく。」と言われました。

その後、警察官を名乗る者から「電話がありました。最近詐欺が増えているので気を付けてください。」と電話があった後、金融庁職員を名乗る者から、「キャッシュカードはどの銀行のものを使っていますか。お札の番号がアルファベットで始まる1万円札は偽札の可能性がありますので、裁判所で確認してもらいます。今から警察官を向かわせるので、現金とキャッシュカードを新聞でくるみ、渡してください。」等と電話で話していた時に、警察官を名乗る者が現れました。

被害者は言われたとおり、現金とキャッシュカードを新聞紙にくるみ、玄関ドアの隙間から現金等をくるんだ新聞紙を差し出し、男に渡してしまいました。

このように家電量販店員などを名乗り、現金などを交付させる詐欺が発生しています。

横浜市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

