

うみかぜ

柳町地域ケアプラザ便り

vol. 42

お笑い芸人キラークンテンツが来館しました

今年度、柳町地域ケアプラザでは金沢区役所生活支援課と協働し、地域ネットワーク構築支援事業の一環として、社会的に孤立している方（いわゆる引きこもり）に焦点を当てることになりました。

その方の存在を理解、周知啓発するため、10月26日引きこもり当事者である長谷川さん、支援者である和出さんの漫才コンビ「キラークンテンツ」、そして関東学院大学の石川先生をお迎えしました。お2人の漫才と今までの体験談をもとにした先生との対談を撮影し、その動画を地域の皆様に広く発信し、それを基に今後、支援者とともに考える機会としていきます。

長谷川さんが好きな歴史をネタにした漫才はテンポ良くとても面白かったです。漫才の後の石川先生との対談もスムーズに行われ、撮影は終始和やかに進みました。

出来上がった動画はYouTubeの横浜市公式チャンネルで広く地域の皆様に配信される予定です。ぜひご覧ください！！

動画の撮影と編集は横浜市立大学の動画サークル「&observations」（アンドオブザベーションズ）のメンバーにお願いしました。動画の撮影や編集についてほとんど知識のない私たちにとって、大学生はとても優しく頼もしいアドバイザーでした。

左)和出さん 右)長谷川さん →



地域包括支援センター

師走となり何となくあわただしいですね。いつもの年に加え、**三密（密閉・密集・密接）を避け、手洗いや消毒、マスク着用、忘年会などの大勢での会食は避けるなどの新生活様式**は続いております。いろいろな制限が続く中で、感染症を恐れることによる体力低下や精神的な不調、いろいろな病気の進行や発見の遅れなど、様々なことが見えてきています。

高谷町内会でも、今回のことで今まで行っていた活動がほとんど休止となりました。先の見えない状況の中で、「このままでいいのか」と会長さんを中心に皆さんから声があがり、地域包括支援センターへご相談いただきました。

地域役員やリーダーさんなどと一緒に勉強会を開催し、ひとつひとつの疑問を解決しながら、活動再開に向けて動き始めています。



『新生活様式の中での地域活動について考えよう！』

高谷町内会館 於いて

もしコロナになっても、隠さないでいいよ。
買い物やできないことを皆で手伝うよ！

住民の方々の思いに感動しました。
皆で工夫しながら、元気に過ごしましょう ♡

ウォーキングで鷹取山
に行くんだけど・・・

手芸サークルは？

カラオケは？

特集☆ケアプラザ登録団体メンバー募集！

柳町地域ケアプラザで活動中の団体をご紹介します。まだまだコロナは心配ですが、皆さん感染に注意して活動しています。紙面の都合上、登録団体の一部を掲載しました。他の団体が知りたい方、見学・体験についてのお問い合わせはケアプラザ地域活動交流までお願いいたします。

自彊術(じきょうじゅつ)

第1、3木曜日10:15～11:30

第2木曜日13:30～14:45

参加費：2500円/月

自彊術は大正5年に日本人のために作られた最古の健康体操です。薬に頼らず、自分の自然治癒力を高めて、生活習慣病を克服する体操を紹介しています。元氣は自分で作る！！



柳町inコグニ

(やなぎちょういんこぐに)

第1金曜日13:30～

参加費：なし

運動と脳トレを同時に行うコグニサイズで、脳活動を活発にして認知予防・介護予防を目指して楽しく活動しています。

☆コグニサイズとは？☆

国立長寿医療センターで研究・効果が実証されている記憶・認知能力を効果的に向上させる体操のことです。

パソコンやなぎ

第2、4土曜日10:00～

参加費：250円/月（テキスト代）

パソコンを通して、ネット社会とのかかわり方、ネットの活用方法を通じ自己の楽しみを発見することの喜びを学んでいます。



健康ヨガ絆(きずな)

第2、4火曜日10:00～

参加費：2000円/月2回

平成24年に発足。健康維持、体力作りの体にやさしいヨガを行っています。また、親睦も兼ねています。



朗読の会 和音(わおん)

第2火曜日10:00～15:00

(現在は午前中のみ活動)

参加費：なし

月に1回、小説・短編・童話・落語など色々なテーマに挑戦しています。数ヶ月に1回、介護施設等でボランティアとして朗読をさせていただいています。また朗読に必要な小道具等を作ったりもします。来年度は新たなことに挑戦してみたいです！

かっぽれ遊海会(ゆうみかい)

月2回金曜日(不定期)12:00～15:00

参加費：1000円/1回

みんなで楽しく体操感覚で踊っています。盆踊りも取り入れて町内や福祉施設等で活動をしています。メンバーを募集しています。



エピマイ

第1、2、4金曜日

18:00~19:30

参加費：3000円/月

フラダンスを通して健康増進、
また参加者同士の交流を図っています。

みんなで楽しく練習しています。

☆動きやすい服装でいらしてください。

見学、体験できます。



どれに
参加しようかな・・・

金沢区幸せお届け大使ぼたんちゃん

柳町地域ケアプラザの事業

☆ケアプラザ来館時は自宅での検温とマスク着用をお願いいたします☆

てくてくかなざわ 2月・3月

今年度2回の企画です。第一回は梅、第二回は前年度中止になった称名寺の桜を見に行きたいと
思います。ご参加をお待ちしています。

～金沢の梅を見に行こう～

日 時：令和3年2月5日（金）
9:30～12:30（雨天中止）
集 合：京浜急行金沢文庫駅西口広場9:30
定 員：15名（先着順）
コース：金沢文庫西口→谷津の道標跡→能見堂跡
→金沢動物園正面→金沢自然公園うさぎ
き林→北谷バス停（解散）
持ち物：飲み物、タオル、帽子、雨具
参加費：300円（資料・保険代）



～太寧寺と称名寺の桜～

日 時：令和3年3月25日（木）
9:30～12:30（雨天中止）
集 合：京浜急行能見台駅前9:30
定 員：15名（先着順）
コース：能見台駅→能見台東公園→不動池→
太寧寺→西柴桜並木→薬王院→
称名寺（解散）
持ち物：飲み物、タオル、帽子、雨具
参加費：300円（資料・保険代）

※今回は昼食はありません。
※ご自宅での検温とマスク着用をお願いいたします。

協力：横濱金澤シティガイド協会

おしゃべりカフェ

どなたでも参加できる毎月15日開催のお
茶会です。現在縮小して開催しています。
事前申し込みの上、ご来館ください。

日 時：毎月15日 13:00～14:00
場 所：多目的ホール
参加費：100円
1月 おしゃべり会
2月 村田さんのマジックショー
3月 津軽三味線

あかちゃんといっしょ

毎月第3金曜日は親子のためのフリースペースで
す！

日 時：1月15日・2月19日・3月19日
10:00～14:00
☆ミニ講座は10:00～11:00

場 所：多目的ホール
持ち物：おむつや飲み物など外出に必要な物。
お子さんの好きなおもちゃなど。

♪1月15日はおしゃべりカフェのため12:00まで
となります。

♪偶数月の2月は11:15頃からどんぐりころちゃ
んの読み聞かせがあります。

☆1月
2月 調整中です☆
3月
定員10組（要予約）参加費 無料



☆お問い合わせは柳町地域ケアプラザ（790-5225）までお問い合わせください。

自主事業の記録

小物づくりの会

偶数月に開催している「小物づくりの会」では今年度「金魚」、「小鳥」、「干支の丑」を制作しています。制作したものを一部ケアプラザ受付に飾っていますので、お立ち寄りください。



来年はぼくの年だよ♪

金沢区の歴史を学ぶ会



奇数月に開催している「歴史の会」です。毎回横濱金澤シティガイド協会の方を講師にお迎えし、金沢の歴史を楽しく学んでいます。

関連事業で「てくてくかなざわ」という歴史探索の事業があります。ご参加お待ちしております！

柳町地域ケアプラザ案内図

《交通案内》

【電車・シーサイドライン】
金沢八景駅より 徒歩10分

【バス】京浜急行バス4系統
六浦橋より徒歩3分
(金沢文庫方面から利用の方)
六浦中学前より徒歩3分
(追浜方面から利用の方)

お車でのご来館はご遠慮ください



すみなす会柳町地域ケアプラザのHPへのQRコードです！是非ご覧になってくださいね。



車いす貸出し

柳町地域ケアプラザでは最長2週間、車いすの無料貸し出しをしています。お問合せはお電話またはケアプラザ受付までお願いいたします。



つるし雛
今年も地域の皆様
が制作したつるし雛
をケアプラザのエン
トランスに飾らせて
いただきます。
期間は二月下旬か
ら三月末頃までを予
定しています。