



# やまなみ

令和3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 佐藤一美

----- ●-----  
地域のコーナー

\*\*\* 中面もご覧ください。\*\*\*

## 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

活動日：12月17日(金) / 1月21日(金) / 2月18日(金)

※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。

連絡先：[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com) 担当：久保まで E-mailでお問合せください。

♡♡♡ みんなで楽しい子育てを ♡♡♡

## 釜利谷 “親子 ほっとサロン”

子育てフリースペース



親子で“ほっ”とする時間をもちませんか？お気軽にお立ち寄りください。

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つお母さん方で、これから“友達をつくりたい人”、ちょっと“ほっと”したい人などを対象に、定期的に『親子“ほっとサロン”』を開催しています。皆様のご参加をお待ちしています。

### 開催予定日

開催時間：午前10時から11時30分

令和3年 12月20日(月)

令和4年 1月17日(月) 2月21日(月) 3月28日(月)

◆偶数月は、ほっとサロン終了後(11:30~)釜利谷地域ケアプラザによる“おはなし会”開催予定  
☆荒天時の問合せ：横浜市釜利谷地域ケアプラザ (Tel: 788-2901)

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール (金沢区釜利谷南2-8-1)

持ち物：飲み物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時に必要なものをご持参ください。

**入館されるすべての方に1階受付で検温を実施しております。お立ち寄りください。**

主催：釜利谷地区社会福祉協議会(釜利谷子育て連絡会)

共催：釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進委員会

後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

※この事業は「赤い羽根共同募金及び金沢ふれあい助成金」により実施しております。

----- ●-----  
地域の自主グループからのお誘い

## 「釜利谷ピラティス」サークル

～日頃のこりやくせを改善して

一緒にレッスン後の心地よさを体感しませんか？～

誰にでも出来るからだにやさしい動きです。

先生は長谷川みどり先生です。

日時：月2回(土曜日)14:30~15:30

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザほか

料金：初回体験¥1,000

連絡先：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 菅谷 ☎788-2901



# 横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ



12月・1月号

## 医療講演会「薬・サプリメントの正しい基礎知識」

2月10日(木)14:00~15:30

講師：済生会若草病院 薬剤部副薬局長 小杉満孝 氏  
どなたでも 20名 無料 12/24~受付



当日のお問合せも  
お気軽に

## リス体操遊び Moo-Mooクラブ



12月14日(火)10:15~11:15 → 11/2~受付  
1月13日(木) → 12/1~受付  
2月8日(火) → 1/4~受付 1回300円  
対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 12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

12月17日(金)10:30~11:30 → 11/2~受付  
1月21日(金) → 12/1~受付  
2月18日(金) → 1/4~受付 1回300円  
対象：おおむね1~4歳児と保護者 10組

## おはなし会 12月20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  
興味のある大人もどうぞ。



8組 無料 受付中 \*次回予定2/21

## フラール広場 12月22日(水)10:00~11:30

どなたでも 10組 無料 11/2~受付  
\*次回予定2/1



## 1年をふり振り返りながら

### 令和4年1月のカレンダーと一緒に作りませんか

12月8日(水)10:00~12:00

どなたでも 5名  
無料  
材料は各自ご持参ください。  
11/4~受付

\*ケアプラザでご用意しているもの

- ①牡丹・祝い鶴・亀を折る折り紙
  - ②カレンダー(数字の部分)
  - ③台紙
  - ④ハサミ
  - ⑤ボンド
- ①②③は写真を参照してください



(台紙 色見本)

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!

## かまいや英語クラブ



12月18日(土)13:30~14:30 → 受付中

1月8日(土) → 12/18~受付 \*次回予定2/5

対象：知的障がい等ある方 16名 1回300円

~座ったままできる健康体操~ **月曜日には体操を!**

12月13日(月)10:15~11:30 → 受付中

1月24日(月) → 12/13~受付

どなたでも 15名 1回300円 \*次回予定2/14

## 一緒に歌を歌いましょう!



12月17日(金)13:30~14:45 → 受付中

1月21日(金) → 12/17~受付

どなたでも 18名 1回400円 \*次回予定2/18

秋葉隆行先生の **ゴスペル教室** ♪歌詞は英語です

12月18日(土)10:30~11:45 → 受付中

1月15日(土) → 12/18~受付

どなたでも 18名 1回1000円 \*次回予定2/19

Gospel Class

Date and Time Dec. 18 (Sat.) 10:30 a.m.-11:45 a.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



1月24日(水)12:30~14:30 受付中

どなたでも 18名 無料 \*次回予定3/30

手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。

**介護者のつどい** 介護している方や介護経験者等

1月19日(水)10:00~11:00 受付中 無料

## かまいやサロン

認知症についての話、情報交換など

12月25日(木)13:30~15:00

1月27日(木)13:30~15:00

対象：認知症の方とそのご家族 無料 受付中

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 共催事業

## 「横浜市八聖殿郷土資料館 出張講座」

どなたでも 20名 無料

1月11日(火)13:30~15:30 → 申込:11/12~/会場 横浜市釜利谷地域ケアプラザ Tel 788-2901

「鎌倉御家人・超入門」 & 散策のポイントや目印

\*\*\* 参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽にお問合せください。\*\*\*

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。入館者はマスクの着用と検温の実施をお願いいたします。

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

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



## 地域包括支援センターってどんなところ？

みなさんは、地域包括支援センターをご存じですか？

地域包括支援センターは、保健師または経験のある看護師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などの専門職を配置し、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けることができるよう、ケアプラザに設置されている相談窓口です。

こんな時はご相談ください。（事前にご連絡をお願いいたします）

- ・介護保険の申請をしたい（区役所・地域包括支援センターにて、介護保険の申請を受け付けています）。
- ・最近、物忘れが気になっている（両親の物忘れが気になる）。
- ・家に閉じこもりがちで気持ちが塞いでしまう。
- ・足腰が弱って買い物や日常生活で少し不安がある。
- ・一人暮らしを続けられるか不安になった。



など

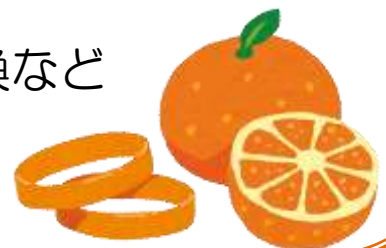
## かまりやサロン

認知症の方とそのご家族が安心して過ごせる場所“かまりやサロン（認知症カフェ）”。カフェのようにリラックスした場所で、介護や認知症についての情報交換や介護の悩みなど、一緒にお話ししましょう。

認知症の方とその家族（家族のみの参加も可）、介護に携わる方、どなたでも参加できるオープンな場所です。医療や福祉、介護の専門職も参加します。

日時 : 令和3年12月23日（木）13:30～15:00  
対象者 : 認知症の方とそのご家族  
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

月一回開催しています♪



各種相談・事業に参加希望の方は、事前に電話または来所での申し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】



## 金沢区安全・安心メールより

### 【キャッシュカードの利用限度額引き下げをおすすめします!】

～キャッシュカード詐欺盗や還付金詐欺の被害が発生しています～



- 限度額の引き下げをしておく、被害にあった場合にも被害額が僅少で済みます!
- 限度額の引き下げは、金融機関で申し込むことができます。
- 限度額以上の手続きは窓口で可能です。

限度額の引き下げは0円までできますので、限度額を必要最小限にするよう設定してみてもいかがでしょうか。

これからの人生を 自分らしく生きるために



金沢区エンディングノート「これから」を配布しています。  
このような内容を書きます!

- 好きなこと
- 興味があること・やってみたいこと
- 人生の主な出来事
- もしもの時の介護・医療の希望
- 親しい人、家族
- お金やお葬式のこと など

釜利谷地域ケアプラザでは  **歩数計リーダー** を設置しています。

対応時間 9:00~17:00 ※毎月第一月曜日は読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。



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合せください

釜利谷地域ケアプラザは **インカートリッジ里帰りプロジェクト** に協力しています!  
里帰りプロジェクトとは?

ブラザー、キャノン、デル、エプソン、日本HPの5社が共同で運営するプロジェクトで、使用済みインカートリッジの回収から再資源化までのリサイクル活動を推進しています。

#### 再資源化のしくみ

回収箱に集まったカートリッジは、仕分け拠点でプリントメーカーごとにひとつひとつ仕分けされ、各メーカーに戻されます。その後各メーカーで責任をもってリサイクルされます。仕分け拠点には、障がい者の方々が多く働く企業を選定しており、障がい者雇用支援の一助となっています。

#### 回収実績

このプロジェクトにより使用済みインカートリッジの再資源化が促進され、2016年だけでも350万個が回収されました。これは一般ゴミとして処分されることに比べ、杉の木14400本分が吸収する二酸化炭素量と同じCO<sub>2</sub>削減効果がある環境貢献活動です。



### 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

