

# うみかぜ

## 柳町地域ケアプラザ便り

vol.47

新型コロナウイルスの感染が拡大し始めて約2年が経過いたしました。この間、私たちは度重なる緊急事態宣言やまん延防止等重点措置の発出により、これまで当たり前にあった日常が大きく変化していく中を必死で前を向いて歩んできました。生活の多くの場面で様々な制約がありましたが、既にそんな制約さえも「当たり前」として日々の生活に取り込み、オンラインやリモートワークなどもかなり定着してきたのではないのでしょうか。

柳町地域ケアプラザでも、地域の皆様のコロナ禍におけるご意見等を出来るだけ伺い、必要な情報を発信してきました。まだまだ行き届かないことも多いですが、地域の皆様のお声をたくさん聞かせていただき、今後も皆様と一緒に『いつまでも安心して暮らし続けられる地域づくり』に取り組んでいきたいと思っております。



黒田所長、ありがとうございました！

さて、このたび私事ではございますが、3月31日をもって当法人を退職することとなりました。入社して18年間、ご迷惑をおかけすることも多々ございましたが、地域の皆様に支えていただき今日まで務めさせていただくことが出来ました。大変感謝しております。

今春からは新たに藤田祥弘所長が就任いたします。皆様、引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

所長 黒田 彩

## ワイワイ ワクワク じぶんじかん 『ビジョンマップ講座』

～ やりたいこと！・なりたい自分！をマップに描いてみませんか？ ～

「ビジョンマップ」とは叶えたい夢や願いをイメージする写真や言葉を、雑誌などから切り抜き、一枚の画用紙等に貼り合わせてポスター（マップ）にしたものを言います。

「ビジョンマップ」の効果は、作って眺めるだけで夢や願いが叶うそうです。楽しくおしゃべりしながら夢の実現に向けてマップを描いてみませんか？



日 時：令和4年6月18日（土）10：00～12：00

場 所：柳町地域ケアプラザ 2階多目的ホール

参加費：無料

定 員：16名（先着順）

持ち物：はさみ、スティックのり、お好きな切り抜き、写真等  
（ケアプラザでもご用意しています）

対 象：発達に心配のあるお子さんをお持ちの保護者の方

申込先：柳町地域ケアプラザ（790-5225）

申込日：5月1日からお電話または窓口にてお申し込みください

講 師：久保 雅美 氏



横浜市釜利谷地域ケアプラザ、横浜市富岡地域ケアプラザ、横浜市柳町地域ケアプラザ 共催事業

## 身近にこんな方はいませんか？ ～気づいて防ごう高齢者虐待～



夜中に同居家族が怒鳴る声が聞こえる。  
前は仲が良かったのに…

身だしなみが以前と比べて乱れていて、  
洋服の汚れも気になる…  
服装に気を遣う方だったのに…



お金を自由に使えないって言ってるけど…  
年金はどうしているのかな…

虐待の理由は、終わりの見えない介護に追い詰められている、介護の方法がわからない、頼れる人がいない、経済的理由など様々です。  
地域のあたたかい見守りや声かけて、地域から孤立させないようにすることが大切です。介護の悩みを話し合う介護者のつどいも開催しておりますので、お問い合わせください。

もしかしたら？と思ったら、迷わずご相談ください。虐待かどうかの判断は不要です。

相談者のお名前が周囲にもれることはありません。

### 相談窓口

地域包括支援センター 045-790-5225  
金沢区役所高齢・障害支援課 045-788-7777

## 福祉・保健に関する相談窓口について

現在、相談窓口時間は午前9時から午後5時までとなっています。  
なお、来所ご希望の方はあらかじめお電話にてご予約ください。

# 柳町地域ケアプラザの事業

## 地域活動交流

《但し、表示のある事業以外は無料です。》

☆事前にお申し込みの上、ケアプラザ来館時にご自宅での検温とマスク着用をお願いいたします。

### おしゃべりカフェ

どなたでも参加できるカフェです。現在、お飲み物だけお出ししてお菓子はお持ち帰りとなっています。事前のお申し込みをお願いいたします。

日時：毎月15日 13:00～14:15

場所：多目的ホール

参加費：100円

定員：20名



- 4月 マンドリンデュオさん
- 5月 パントマイムのジーコさん
- 6月 大橋さんのピアノ

☆催し物は、13:30からスタートです



♪催し物ボランティアも募集しています♪

### 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：4月15日・5月20日・6月17日

10:00～14:00 (毎月第3金曜日)

☆ミニ講座は10:00～11:00

場所：多目的ホール

参加費：基本無料

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。

♪偶数月の4月、6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。



4月 鯉のぼり工作

5月 調整中です

6月 3B体操



## メンバー大募集!

ケアプラザ登録団体の紹介です。見学大歓迎です。見学は事前にケアプラザへお問い合わせください。

### 自彊術(じきょうじゅつ)

内容：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!!

活動日：第1、2、3木曜日 10:15～11:30

参加費：2500円/月

### エピマイ

内容：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。

活動日：第1、2、4金曜日 18:00～19:30

参加費：3000円/月

### 柳町inコグニ

内容：コグニサイズとは運動をしながら認知課題(計算など)を両方同時に行って脳の活動を活発にします。

楽しみながら、いきいきと健康に生活するために是非一緒に活動しませんか?

活動日：第1金曜日 13:30～15:00

参加費：無料

### 健康ヨガ絆

内容：平成24年に発足。健康維持、体力作りを目的に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。

活動日：第2、4火曜日 10:00～11:30

参加費：2000円/月

ケアプラザではボランティアさんを随時、募集しています!ご参加ください!

お問い合わせは (790-5225) まで

# 自主事業の記録

## てくてくかなざわ



2月4日、金沢文庫駅に集合し、六国峠を通り金沢自然公園の梅を見に行きました。てくてくかなざわは毎年2回開催しています。

# おひなさま・つるし雑

今年も地域の方のつるし雑をお借りして、ケアプラザエントランスに飾らせていただきました。玄関ホールが華やかです。ありがとうございます。



↑ソーシャルディスタンスおひなさまです。来年は全員集合できますように・・・

## 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。



## 車いす貸出ししています

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。お問い合わ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。