



# やまなみ

令和4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

## 横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ 12月・1月号

知って得る教室「お金のほなし」

\*お子さんと一緒に参加できます\*

「子育て世代のためのライフプラン」～教育・住居・老後～

講師：クラシデザイン代表 ファイナンシャルプランナー 波柴 純子 氏



“もっと早く知っていれば・・・”とならないためにも、**不安を安心に**

- ・教育費の効率的な備え方
- ・住宅ローンで損をしないためのポイント
- ・老後の不安をなくすコツ 等

\*質問もできます。

**2月11日(土)10:00~11:30**

対象：地域の方 15名(予定)

参加費：無料 申込：12/20~受付

**勾玉** (まがたま) **づくり** 12月18日(日)13:30~15:30

どなたでも(未就園児は保護者同伴) 20名

1人分200円 受付中

※本石を削って自分だけの勾玉を作ります。  
汚れてもいい服装でおいでください。



**ドッグセラピー**

1月18日(水) → 12/15~受付

2月21日(火) → 1/24~受付

3月20日(月) → 2/22~受付

時間：全日 14:00~14:30

どなたでも 15名 無料



**歴史講座「伝承・神話と災害」**

講師：横浜市八聖殿郷土資料館 館長 相澤 竜次 氏

～伝承や神話と災害との関連付け～

3月2日(木)13:30~15:30

どなたでも 40名 200円  
12/22~受付



各地で発生した災害は大きな被害をもたらしました。それらの災害の教訓は記録として、図画として、物語として、ことわざとして伝承されているものがあります。古くから伝えられてきた教訓を防災意識高揚に役立てていただければと思います。

**釜利谷の歴史を探る会** 無料

2月23日(木)13:30~15:30 12/21~受付

釜利谷の昔のことを知っている方 8名

“昔はこうだったらいいよ” “ずっと以前に〇〇があったと聞いたことがある”等、“らしい”や“噂話”でも構いません。釜利谷の歴史について語り合いませんか。お気軽に!

**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16日(金) / 1月20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。

**「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月17日(火)13:30~15:00 → 11/21~受付 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

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。

※お申込みが必要です(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 先着8名 無料)



### リズム体操遊び

### Moo-Moo(ムームー)クラブ

### クリスマス編

12月21日(水)10:15~11:15

対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 12組  
300円 受付中 ※きょうだい児の方もどうぞ



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10日(土)13:30~14:30 → 受付中

1月7日(土) → 12/10~受付

知的障がい等ある方 16名 1回300円

\*次回予定 2/4



### おしゃべり協議体

国内の

### 「温泉の話をしませんか？」

12月12日(月)13:30~15:00

どなたでも 10名 無料

11/2~受付

\*Zoomでの参加もお気軽にご相談ください。



### 初めてのヨガ(全6回) ~初心者向け・基礎からのヨガ~

1月16・23・30日、2月13・20・27日(月)

13:30~15:00

どなたでも 12名 2,500円(6回分)

11/24~受付

\*ヨガマットはご用意しています。



### 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16日(金)10:30~11:30 → 11/1~受付

1月20日(金) → 12/1~受付 1回300円

対象：おおむね1~4歳児と保護者 10組

\*2月はお休みです



### ~座ったままでできる健康体操~ 月曜日には体操を!

12月12日(月)10:15~11:30 → 受付中

1月23日(月) → 12/12~受付

どなたでも 15名 1回300円

\*次回予定 2/13



### おはなし会 12月19日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手遊び など 受付中

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

\*次回予定 2/20

### 一緒に歌を歌いましょう!

12月16日(金)13:30~14:45 → 受付中

1月20日(金) → 12/16~受付

どなたでも 18名 1回400円

\*次回予定 2/17



### フラレール広場

(11:15~お片付け)

12月26日(月)10:00~11:30 → 11/1~受付

2月8日(水) → 1/4~受付

どなたでも 10組 無料



### 秋葉隆行先生のゴスペル教室

12月17日(土)10:30~12:15 → 受付中

1月21日(土)10:30~12:15 → 12/17~受付

どなたでも 18名 1回1000円

♪歌詞は英語です

\*次回予定 2/18



### リズム体操遊び Moo-Moo(ムームー)クラブ

1月30日(月)10:15~11:15 → 12/1~受付

対象：おおむね1歳半~6歳児と保護者 12組

1回300円 \*次回予定 2/27

### Gospel Class

Date and Time: Dec. 17 (Sat.) 10:30 a.m.-12:15 p.m.

Fee: ¥1000. All in English. Why don't you enjoy singing gospel songs and popular songs?

保護者と参加する講座の参加費はひと家族分です



### はいねずみのお針箱

1月25日(水)12:30~14:30 受付中

どなたでも 18名 無料

\*次回予定 3/29

手芸またはおしゃべりを楽しむスペースがあります。



\*\*\* 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



### 子育てサポートシステム 入会説明会 3月7日(火)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 定員：15名

# 地域包括支援センターからのお知らせ



## 介護者のつどい

介護サポートロボットの体験とオムツについての知識を得られる講座の二本立てで開催します！興味のある方のご参加お待ちしております。

### ・「介護サポートロボット体験会」

講師：釜利谷地域ケアプラザ デイサービス 相談員 棚田氏

### ・「リハビリパンツの着脱のコツ・オムツの選び方を学ぼう」

講師：(株)リブドゥコーポレーション横浜営業所 排泄ケアアドバイザー 笠木氏

日時：令和5年1月18日(水) 10:00~11:30

対象者：介護をしている方、経験者等

場所：釜利谷地域ケアプラザ

定員：20名程度

参加費：無料



## 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4年12月22日(木) 13:30~15:00

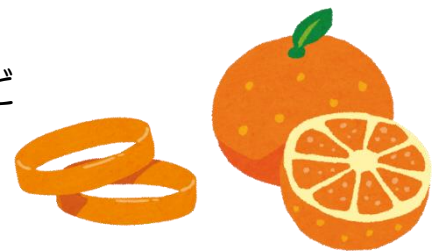
対象者：認知症の方とそのご家族

内容：認知症についての話、情報交換など

場所：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…釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】

鎌倉古道の一つ「白山道」の一部を紹介する古くなり読みにくくなっていた看板が、  
きれいになり読みやすくなりました。

ケアプラザで開催された歴史講座で  
講師である横浜市八聖殿郷土資料館館長  
の相澤竜次氏からこの看板について  
「素晴らしい史跡なのにこれでは読めず  
もったいない」と、お話しされたことが  
きっかけとなり、地域の方が立ち上がっ  
てくださり、横浜市に連絡し写真のよう  
なきれいな看板になりました。



以前の古い看板



新しくなった看板

## 急な病気やけがで迷ったら・・・ 救急相談センター（#7119）

病気やけがで迷ったら、<sup>しゃーぶ</sup> # 7119（または045-232-7119）とダイヤルいただくと、「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。



電話



または 045-232-7119

年中無休・24時間対応

独立行政法人 国民生活センター HP より 急増！海産物の電話勧誘販売・送り付けトラブル  
「新型コロナウイルスの影響で収入が減って困っている」という電話に注意！

### 【相談事例】

- ・「新型コロナウイルスの影響で商品が売れず支援してほしい」と電話で言われて海産物を購入したが、届いた商品は 金額に見合わないものだった。
- ・10年ほど前に買ってもらったリストを見て電話していると言われ、「買ってもらわないと困る」と強引に勧誘されて海産物の購入を了承したが断りたい。
- ・高齢の母親が電話で海産物を勧められて断ったが、代引配達で商品が届き、代金を支払って受け取ってしまった。

### トラブルに遭わないためのポイント

#### ・少しでもおかしいと感じたら、きっぱりと断りましょう

必要以上に情に訴えてくる、話の内容に覚えがない・おかしい点がある、連絡先を教えてくれない、勧誘が強引など、少しでも不審な点があった場合は、相手と話し込まずにきっぱりと断りましょう。

#### ・事業者からの電話勧誘で契約をしたときは、クーリング・オフができます

特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であれば、書面またはメール等によりクーリング・オフを行うことが可能です。

#### ・一方的に商品が届いても受け取らない！受け取ってしまったも代金を支払う必要はありません

一方的に商品を送り付けられた場合は、送り主の名称や所在地等事業者の情報を控えてから、受け取りを拒否し、代金を支払わないようにしましょう。万が一、代引配達で代金を支払い商品を受け取ってしまった場合は、事業者に身に覚えのない商品であることを伝え、返金の依頼をしましょう。

・不安に思った場合やトラブルになった場合は「(電話) 188」に相談してください。



### 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/

または

釜利谷地域ケアプラザ

