

# うみかぜ

柳町地域ケアプラザ便り

vol.52

## 小学生対象 夏休みこども企画

今年も夏休みに「こども企画」を開催します。ケアプラザに遊びに来てくださいね。参加費はすべて無料です。

### ①木の実はブローチ

針と糸を使わずにかんたん木の実はブローチを作ります。

日時:8月2日(水)13:30~14:30  
場所:多目的ホール  
持ち物:飲み物  
定員:12~13名(先着順)  
講師:大木 麗子氏



### ②親子で学ぶ お金の教室

「お金を使う」、「貯める」、「稼ぐ」、「借りる」など毎日の暮らしに必要なお金との関わり方についてファイナンシャルプランナーと一緒に学びます。

日時:8月5日(土)10:00~11:00  
場所:多目的ホール  
持ち物:筆記用具、飲み物  
定員:小学4年生~6年生の親子 15名(先着順)  
講師:目黒 恒紀氏(日本FP協会)  
☆参加者には日本FP協会発行の『くらしとお金のワークブック』をプレゼントします。

### ③牛乳パック工作

牛乳パックとペットボトルキャップ使って「動くもの」を作ります。好きな乗り物や動物の絵を描いてみよう!

日時:8月10日(木)13:30~14:30  
場所:多目的ホール  
持ち物:飲み物、持ち帰り用袋  
定員:12~13名(先着順)  
講師:飯村 さちこ氏

### ④フリースペースレゴパーク

ケアプラザのレゴブロックで自由に遊ばしましょう!

日時:8月3日、4日、10日、11日、17日、18日、24日、25日(夏休みの間の木曜、金曜)  
10:00~12:00、13:00~15:00  
(出入り自由)  
場所:ボランティアルーム  
持ち物:飲み物  
定員:12名(当日先着順)



※①、③、④は保護者の同席があれば未就学児も参加可能です。(お問い合わせください)  
お問合せ、お申し込みは横浜市柳町地域ケアプラザ 地域活動交流まで

## 生活支援 コーディネーターです



はじめまして。4月より横浜市柳町地域ケアプラザに生活支援コーディネーターとして配属されました吉元和子です。よろしくお願いたします。

知的障害、高齢者分野と福祉のお仕事に10年程携わってまいりました。その中で身近な環境である地域を整えることの大切さを実感したことから、地域づくりに携わる生活支援コーディネーターという職種にチャレンジさせていただくこととなりました。

数ヶ月間ですが、豊かな自然、歴史そして人情味あふれる地域の方々の人柄にふれることができ、今後もこの地域に関わっていけることを嬉しく思っております。

足腰は丈夫で歩くことは大好きです。これからも皆様の地区を訪問させていただき予定です。皆様と色々お話できることを楽しみにしています。





この夏はようやくマスクから解放され、世の中が一気に動き出しました。イベントも再開され、元気な夏が戻りつつあります。

新型コロナウイルスやインフルエンザなど感染症はなくなったわけではありません。上手に向き合い、必要な予防対策は行いながら、心身共に健康な身体作りを心がけたいものです。

高齢者の集まるケアプラザ内ではマスク着用のご協力をお願いいたします。



食事と運動でフレイル(虚弱)予防!



脱水に注意!  
食事から1000ml  
飲み物から1200ml  
一日に必要です。



高齢者に必要な栄養について教わりました。  
筋肉を落とさないように! たんぱく質が重要

ダイナミックフラミンゴ  
片足立ちで筋トレ!

日頃から水分摂取していますか? 熱中症にも気をつけましょう。

お知らせ

講座開催...8月31日(木) 13:30~15:00  
「オーラルフレイルって? 健康寿命のためにはお口を知ろう」

介護者のつどい

5/23(火)、フラワーセラピーを開催しました。トピアリー(植物を人工的・立体的に形づくる造形物)という生け方で3色のカーネーションと、スターチス、センニチコウをそれぞれ生けていきました。今まで違う生け方で「難しかった」という感想もありましたが、「先生に手伝っていただいて素敵になりました」と話される方もいらっしゃいました。近況報告やわかち合いのひとときをもつことができました。



皆さんの作品を並べて写真撮影

今後の予定	7/18 (火) 13:30~	施設の種類について
	9/19 (火) 13:30~	男性介護者のつどい
	10/16 (月) 13:30~	思い出を語る会 (グリーンケア)
※詳細はお問い合わせください。		



# 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、ケアプラザ来館時はマスク着用のご協力をお願いいたします。体調に不安がある場合は来館をお控えください。

まずは半年☆

## オカリナ教室

オカリナの優しい音色に癒されてみませんか？  
グループレッスンで楽しい時間を過ごしましょう。

日時：10月10日～毎月第2、4火曜日  
10:00～11:00

場所：ボランティアルーム

参加費：2000円（1ヶ月2回分）

定員：8名（初心者の方、先着順）

持ち物：筆記用具

講師：山崎 康子氏

※オカリナをお持ちでない方はご相談ください

※9月15日のおしゃべりカフェで山崎さんの  
オカリナ演奏があります（下記参照）

その後も・・・

### ♪スケジュール♪

10月10日、24日、11月14日、28日  
12月12日、26日、1月9日、23日  
2月13日、27日、3月12日、26日  
（合計12回）

## おしゃべりカフェ



毎月15日開催。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

7月 パントマイムのジーコさん

8月 ベイス亭きよしさんの落語

9月 山崎康子さんのオカリナ演奏

☆催し物は、13:30からスタートです

10月から  
オカリナ教室  
スタートです♪

♪催し物ボランティアも募集しています♪  
「おしゃべりカフェ」で趣味、特技を披露  
してみませんか？

## 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：7月21日・8月18日・9月15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：7月無料、8月、9月各100円

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8月は11:15頃からどんぐりこ  
ちゃんの読み聞かせがあります。

7月 フリースペース

8月 ベビーマッサージ

9月 3B体操



## 6月おしゃべりカフェの様子 大橋さんのピアノ演奏でした。



3回目のご出演の  
大橋さん、来年も  
よろしく願いた  
します！



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

## 団体活動紹介

### 金沢区舞台芸術サークル「潮の音」

金沢区に伝わる民話を題材に、舞台総合芸術の公演をしています。現在、9月の公演に向けケアプラザで練習をしています。

### 金沢区民参加ステージ2023

～伝えたい金沢区の民話～

第一部

金沢文庫 ～わたしの夏休み～

第二部

ジャンル別競演

(ヴァイオリン&管楽アンサンブル、朗読、箏曲、  
日本舞踊、吟詠、三線、江戸木遣り)



過去の公演の様子です

日時:令和5年9月3日(日)

開場12:30 開演13:00

場所:金沢公会堂

入場券:前売券800円、当日券900円(高校生以下無料)

前売りチケット・取り置きチケット可

滝澤 Tel 090-2226-3699

米山 Tel 090-9312-4774

☆メンバーの募集もしています。  
金沢区内在住、在勤、在校の方で  
ステージに興味のある方、ぜひご  
参加ください!  
(お問い合わせはケアプラザまで)

### 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。