

# メンバー大募集

## 金沢区舞台芸術サークル潮の音

《 参加メンバー募集 》  
子どもたちを含む公募の金沢区民の皆さんと年に1回「金沢の民話」を伝えていくための音楽劇公演をしています。金沢区在住、勤務、在校の方でステージに興味ある方、ぜひご参加ください!

今年は第16回公演を9月8日(日)金沢公会堂で開催します。また、「歴史散策」を公募しています。ご参加ください。

お問い合わせ  
金沢区舞台芸術サークル「潮の音」事務局  
TEL:045-783-6484

## エピリマイ

《 フラダンスへのお誘い 》  
ハワイの文化、言語を学びフラダンスの練習をしています。音楽に癒されて体と頭を活発に!また親睦も深めています。見学、体験いつでも歓迎です!

活動日:毎週第1・2・4金曜日  
時間:13:00~14:30  
参加費:1ヶ月3,000円  
持ち物:飲料水、タオル、足ふき  
動きやすい服装でご参加ください。  
場所:柳町地域ケアプラザ

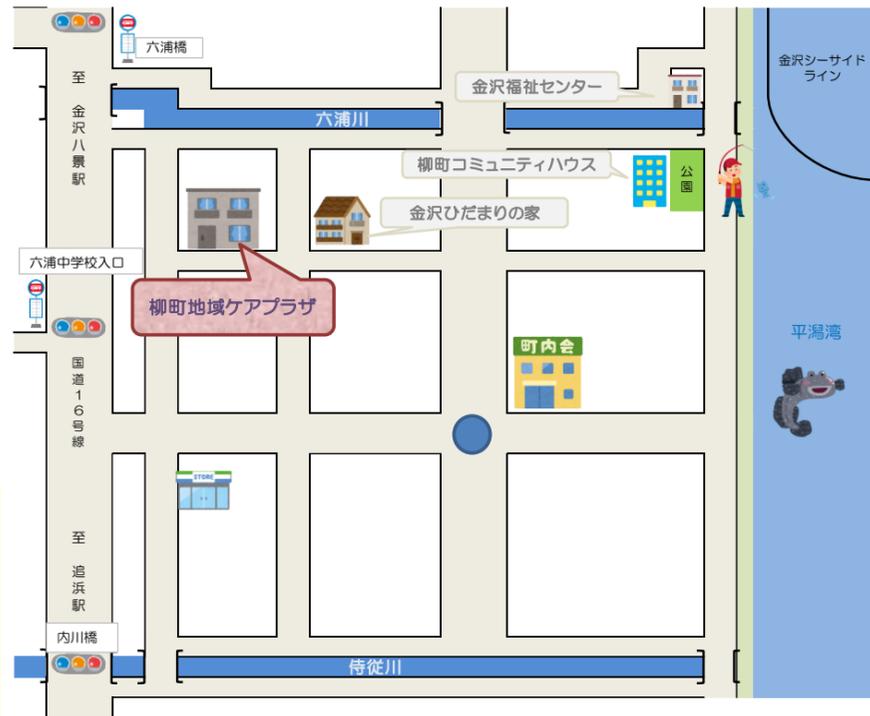
お問い合わせ 柳町地域ケアプラザ  
TEL:045-790-5225

### 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。

# うみかぜ

vol.56

## 柳町地域ケアプラザ便り

### 海のキラキラタワーを作ろう!

夏休み  
こども企画

涼しい海の中をのぞいているみたい♪  
透明のボトルに保冷剤、スパンコール、ビーズ、貝がら、海の生き物を描いたものを入れます。オリジナルで入れたいものがあれば持ってきてね。(シーグラスやボタン、貝がら、ビーズなど) すてきな作品ができれば飾ってみよう♪

日時:8月7日(水) 13:30~14:30  
場所:柳町地域ケアプラザ 多目的ホール  
対象:小学生(未就学児は保護者同伴であれば参加可)  
定員:20名  
参加費:300円  
講師:広瀬 美帆 先生  
※事前にお電話にて申し込みください。  
申し込み期限:8/2(金)まで。  
応募多数の場合は抽選になります。

みんなまってるよ!



### レゴパークであそぼう!

8月1・2, 8・9, 22・23日

(夏休みの間の木・金曜日)

10:00~12:00 13:00~15:00

レゴブロックで自由に遊べるフリースペースです!

お友だちといっしょに遊んでね!

※12:00~13:00の間は換気のためお休みです。スタッフは常駐していません。  
場所:柳町地域ケアプラザ ボランティアルーム  
対象:小学生(未就学児は保護者同伴であれば参加可) 予約不要  
※定員12名程度に達した場合はお待ちいただくことがありますのでご了承ください。



《お問い合わせ》

y 柳町地域ケアプラザ 担当 地域交流まで  
Tel 045-790-5225 Fax 045-790-5227



今年の夏も酷暑となりそうです。ご家族やご近所どうし、皆で声をかけあって、元気に暑い夏を乗り切りたいですね。

**脱水や熱中症にもご注意を!**水分は筋肉に蓄えられます。筋肉量が少ないと汗もかきにくいです。タンパク質をはじめ、しっかりと食事や水分をとり、日常生活の中で身体を動かしていきましょう。

令和6年5月23日 介護予防講座を開催しました  
「自分らしく毎日元気に! ~まず食事&運動~」



暑さ対策していますか?  
クーラーも上手に使って  
くださいね。



脱水かなと思った時は、市販のOS-1も有効です。自宅でも簡単に作れます。  
水1ℓ+砂糖40g (大さじ4と1/2) + 塩3g (小さじ1/2)  
水代わりに飲むものではありません。  
摂りすぎにご注意ください。

暑いことに気づくこと、汗をかき、汗が渇くことで体温を下げます。

特殊詐欺にご注意を!

特殊詐欺の被害件数、被害額ともに令和3年までは減少傾向にありました。しかし、令和4年から増加に転じており、本年に入っても増加傾向が続いています。令和4年は、オレオレ詐欺と還付金詐欺の増加が顕著で、オレオレ詐欺と還付金詐欺の2つの手口で被害全体の約70%を占めています。ご自身やご家族を特殊詐欺の被害から守るために、「留守番電話の設定」をお願いします。(金沢区安全・安心メールより)



相談受付時間 電話 045-787-3722  
月曜日~土曜日 9:00~18:00  
日曜日・祝祭日・第1月曜日 9:00~17:00

担当者不在の時もございます。  
事前にお電話等でのご予約を  
お願いいたします。

生活支援コーディネーター

地域の『お困り事解決』や『あったらいいな』を皆様と一緒に考え、形にしていくお手伝いをさせていただきます。



昨年度末から野島町や乙舩町の方々と話し合いを行い、今年度から「ファームZen-yu」や、「たけみるく・まーと」の移動販売導入に至りました。今後も地域のニーズ充足に向けて、地域と共に歩んでいきます。

オカリナ教室

追加募集のお知らせです!

日時: 毎月第2・4火曜日 10:00~11:00  
場所: 柳町地域ケアプラザ ボランティアルーム  
募集人数: 3名 (初心者の方)  
参加費: 2,000円 (1ヶ月2回分)  
持ち物: オカリナ、筆記用具  
講師: 山崎 康子氏 (オカリナ・クラリネット奏者)  
※オカリナをお持ちでない方はご相談ください。講師の先生の方でご用意いただけます。  
なお、定員になり次第、締め切らせていただきます。

体験レッスン  
1回 1,000円

昨年10月に開講した教室です。  
和やかな雰囲気  
講師の先生に基礎から  
丁寧に指導していただいています。

☆事前にお申し込みの上、ご来館下さい。また、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。

あかちゃんといっしょ

日時: 7月19日・8月16日・9月20日  
10:00~14:00  
(毎月第3金曜日)  
☆ミニ講座は10:00~11:00  
9月は10:00~10:30  
場所: 多目的ホール  
対象: 0~2歳のお子さんと保護者  
参加費: 7月は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頃からどんぐりころちゃんの読み聞かせがあります。

7月 3B体操  
8月 フリースペース  
9月 親子ふれあい遊び



おしゃべりカフェ

日時: 毎月15日 13:00~14:00  
場所: 多目的ホール  
対象: 地域の方どなたでも  
参加費: 100円  
定員: 20名

7月 朗読の会 和音さんの朗読  
8月 山下康さんの紙芝居  
9月 潮の音 水谷亮介さんの三線  
☆催し物は、13:30からスタートです

《催し物ボランティア募集》  
「おしゃべりカフェ」で趣味、特技を披露してみませんか?

☆お茶会ボランティア募集☆  
おしゃべりカフェの準備、お茶出し、片付け等のお手伝いをしてくださる方を募集しています。



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 柳町地域ケアプラザ (790-5225) まで