



やまなみ

令和7年9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 今坂多美子

お知らせ

みんなで楽しい子育てを♡子育てフリースペース 釜利谷“親子 ほっとサロン”

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。

開催日：9月22日(月) 10:00~11:30 ミニイベント「ママの健康チェック」

※ 次回：10月20日(月)、11月17日(月) 会場：釜利谷地域ケアプラザ多目的ホール

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。



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。

子育てサポートシステム 入会説明会

9月9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

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：9月19日(金)/10月17日(金)/11月21日(金)

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



今日は犬の日～セラピー犬とふれあいませんか～

開催日：9月29日(月) 14:00~14:30 受付中

対象：どなたでも(お子様も大歓迎です!) 15名 無料

次回：12/9

会いに来てね



はいねずみのお針箱

隔月開催

開催日：9月24日(水) 12:30~14:30

対象：どなたでも 18名 無料 受付中



お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って一緒に。
お喋りだけでも大歓迎です。トランプやオセロ等も楽しんでいます。

次回：11/26

すみなすフェスタ

を開催します!

皆様のご来場をお待ちしています。

開催日：令和7年10月12日(日) 11:00~14:00

場所：社会福祉法人すみなす会

(横浜市釜利谷地域ケアプラザ)



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。

※詳細はお問合せください。



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





きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

開催日: 9月10日(水) 10:15~11:15

対象: おおむね1~4歳児と保護者 12組 **毎月開催**

持ち物: 飲み物 無料 受付中

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。(スリッパのご用意があります)

♡ムーブメント ♡手遊び

♡パラバルーン

♡絵本のよみきかせ など

他にも楽しいことがたくさん!

次回 10/8は
9/2~受付



リズム体操遊び Moo-Moo(ムームー)クラブ

開催日: 9月29日(月) 10:15~11:15

対象: おおむね1歳半~6歳児と保護者 **毎月開催**

持ち物: 飲み物 受付中 無料 12組

※館内は土足ですが、会場の多目的ホール前でお子様は裸足または上履き、大人の方は上履に履き替えをお願いいたします。(スリッパのご用意があります)

☆ピアノの生演奏での親子リトミック

☆手遊び

☆からだを動かしてのゲーム など

他にも楽しいことがたくさん!

次回 10/28は
9/2~受付



フラレール広場 **隔月開催**

(11:15~はお片付け)

開催日: 10月14日(火) 10:00~11:30 9/2~受付

対象: どなたでも 10組 無料 次回 12/26

数は少ないですが...こんなど用意もあります。

♡ミニカー ♡スロープおもちゃ ♡乳幼児用のおもちゃ

♡積み木 ♡木製のままごと(食材・まな板・包丁など)

親子で楽しむ おはなし会 **隔月開催**

開催日: 10月20日(月) 11:30~12:00

対象: どなたでも 無料

お申込みは必要ありません。直接会場へお越しください。

※内容は子ども向けですが、大人の方もご参加いただけます 次回 12/15



☆絵本

☆わらべうた

☆手袋人形 など

🌸きょうだい児の参加もできます

🌸当日のお申し込みもお気軽に

🌸ご参加に心配のある方は

どんなことでも

お気軽にご相談ください

今、ニューヨークで流行の『ダンス&ヨガ』~お部屋をうす暗くしますので、まわりが気になりにません。~ **毎月2回開催**

- ・前半20分は簡単なダンス...体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。(見ていだけでもOKです)
- ・後半60分は体にやさしいヨガ...体ほぐしを目的にしています。初心者向けの体にやさしいヨガです

対象: 16歳以上の方 12名 参加費: 500円 ※ご高齢の方も無理なくご参加いただけます。

開催日: 毎月第2・4土曜日 13:30~15:00(変更になる場合もあります)

9月の開催日: 13日(土) → 8/23~受付、27日(土) → 9/13~受付

持ち物: 飲み物・フェイスタオル ※ダンスは上履または裸足で、ヨガは靴下着用または裸足 次月: 10/18のみ



一緒に歌を歌いましょう!

毎月開催

対象: どなたでも

開催日: 9月19日(金) 13:30~14:45 8/22~受付

参加費: 1回400円 25名 持ち物: 飲み物 次回: 10/17



- ・童謡・唱歌・フォークソング
- ・昭和を中心とした歌謡曲 等
- ・リクエストにも応えます。



月曜日には体操を! ~転倒・ロコモ・フレイル予防体操(イスに座ったままできます)~

講師: 横浜市スポーツ協会職員

開催日: 9月8日(月) 10:15~11:15

対象: どなたでも 15名 8/11~受付

参加費: 1回300円 持ち物: 飲み物

次回: 10/27

ストレッチ...筋を伸ばす柔軟体操のことです。

フレイル...健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。

ロコモ...運動器は骨・関節・筋肉・神経などで成り立っていますが

これらの組織の障害によって立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態です。

毎月開催



- ・簡単にできるストレッチを中心に転倒予防・筋力維持・姿勢改善のための体操
- ・月1回の開催なので家でもできるストレッチ
- ・音楽に合わせて・ゲーム感覚で楽しく運動
- リズムステップ 脳トレ体操
- ・横浜市民はやっぱりこれ!『ハマトレ』
- 横浜市が“歩き”に着目して開発したトレーニング

お一人での参加や参加について不安や不便等を感じている方はお気軽にご相談ください。



かまりやボランティアポイント「ひこうき」



釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。

ボランティアの内容: ご希望をうかがって決めていきます。(職員も一緒に活動します) 時間: 1時間程度

・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。

・障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。詳細はお問合せください。

地域包括支援センターからのお知らせ



『ロコモ・口腔・栄養』

楽しみながらのフレイル予防健康講座

3日間コース

日時：3日間とも 10:00～11:30（受付 9:30～）

① 令和7年10月30日（木）「はじめてでも大丈夫！ポッチャを楽しもう！」

講師：横浜市スポーツ協会講師 酒井 彩花氏

② 令和7年11月11日（火）「知ろう！防ごう！オーラルフレイル」

講師：とも歯科デンタルクリニック金沢文庫 歯科衛生士 平山 優氏 植松 美季氏

③ 令和7年11月20日（木）「カラダは食べた物からできている」

講師：株式会社明治 管理栄養士 山岡 なつめ氏

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：地域にお住まいの方・概ね65歳以上の方 参加費：無料

定員：25名程度（定員になり次第×切）



かまみやサロン

～認知症カフェ～

日時：令和7年9月25日（木）

10:00～11:30

対象者：認知症の方とご家族

内容：認知症についての話、情報交換など

※ 詳細はお問合せください



介護者のつどい

「おしゃべり会」

日時：令和7年9月17日（水）

10:00～11:00

対象者：介護している方または介護経験者等

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

参加費：無料

☆☆☆みんなで防ごう高齢者虐待☆☆☆

高齢者の虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です。「虐待者が悪者だから」虐待が起きているわけではありません。だからこそ、皆が自分自身の問題として考え、高齢者虐待が起こらないよう、地域全体で支え合っていくことが大切です。虐待が起きない地域づくりのために・・・地域の方にはお願いします。

① あいさつを交わす〈日常の声掛け、いつもと違う様子の気づき等〉

② 見守り〈大きな声がある、物を壊すような大きな音がある等〉

③ 元気づけ〈道で会っても元気がないようなときの声掛け等〉

気がかりなことがありましたら、近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



各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。

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「国際電話番号による特殊詐欺に注意！！」

＋1や＋44などから始まる国際電話番号を使用した特殊詐欺が急増しています。

国際電話番号からの電話には出ない、かけ直さないよう、ご注意ください。

海外との電話が不要な方は、発信・着信を無償で休止できますので下記までお問い合わせください。

国際電話不取扱受付センター 電話番号 0120-210-364（通話料無料）

※固定電話・ひかり電話が対象です。

そのほかにも一定の条件がありますので、詳しくは申込みの際に確認ください。



金沢区エンディングノート「これから」・「もしも手帳」を配布しています。

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」



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



医療・ケアについての「もしも手帳」

“もしも” 治らない病気などになったら

“もしも” 自分の気持ちを伝えられなくなったら

あなたは どうやって気持ちを伝えますか？

この手帳は “もしも” に備えて、元気なうちに、治療やケアについて
いま思っていることを残しておくものです。



釜利谷のお守り！ かまもりホルダー のご紹介

“外出先で突然倒れた、急に帰り道を思い出せなくなった” そんな万が一の事態に対応できるように、
「かまもりホルダー」の登録会を開催します。

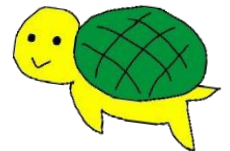
★費用：200 円 ★申込み場所・申込み方法：横浜市釜利谷地域ケアプラザで、ご本人またはご家族が直接申込み

★申請登録に必要なもの：①本人確認証(介護保険者証、運転免許証、健康保険証など)

②緊急連絡先のわかるもの(氏名、住所、電話番号)

★対象者：横浜市釜利谷地域ケアプラザの地域包括支援センター担当エリア在住の方 ※年齢制限はありません。

釜利谷東 1・2・3・6・7・8 丁目 全域	
釜利谷東 4 丁目	1～52 番 全域 53 番 2・3・6・9・11・14・35・37・41・42・44 55 番 1・2・3・6・8・9 56 番 10・11・14・15・17・19
釜利谷東 5 丁目	4 番 6・7・16・35
釜利谷南 1 丁目	全域
釜利谷南 2 丁目	2～41 番 全域 43 番 20・38・44・45 44～58 番 全域
釜利谷南 4 丁目	1～10 番
高舟台 1・2 丁目	全域
大道 1 丁目	81 番 13～33
大川 1～6 丁目	全域
大川 7 丁目	1～11 (20・32・41～45・47・48 を除く)



【よこはまウォーキングポイント】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 9：00～16：00 ※毎月第一月曜日を除く。

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。

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

