

やまなみ



釜利谷地域
ケアプラザ HP



Instagram

令和8年6月1日発行
社会福祉法人 すみなす会
横浜市釜利谷地域ケアプラザ
金沢区釜利谷南2-8-1
発行責任者 今坂 多美子

かま活！朝のラジオ体操部



釜利谷地域ケアプラザでは、4月1日(水)より「かま活！朝のラジオ体操部」と題して地域の皆さんも自由にご参加いただける朝のラジオ体操を実施しています。

ラジオ体操第1、第2を平日月曜日～金曜日の8時30分頃から行っています。「かま活！(釜利谷活動)」で気持ち良い朝のひと時を過ごしませんか？

参加するとポイントが貯まり景品と交換できます！！申し込み不要ですので、ぜひお気軽にご参加ください。



いろいろな景品があります！



スタンプカード

地域包括支援センターから事業開催のお知らせ

行政書士による無料個別相談

成年後見・相続・遺言などの困り事、
悩み事はありませんか？

- 日にち:①令和8年6月25日(木)
- ②令和8年9月24日(木)
- ③令和8年12月24日(木)
- ④令和9年3月25日(木)

時間:14:00~15:30(お一人様30分)

場所:釜利谷地域ケアプラザ
2階 ボランティアルーム

協力:公益社団法人コスモス成年後見サポートセンター

※完全予約制となります。

お申込・お問合せ ☎045-788-2901



元気のコツを見つけよう！健康講座

- ① 6月30日(火)
・座っていきいき体操講座 ~転ばない体づくり~
- ② 7月24日(金)
・元気をつくる栄養講座 ~食事で元気な体づくり~
- ③ 7月29日(水)
・むせ予防で長生き口腔講座
~飲み込む力を守ろう！~

時間:10:00~11:30

対象:65歳以上の地域住民

定員:20名程度 参加費:無料

お申込・お問合せ ☎045-788-2901



6月の開催事業のご案内



月曜日には体操を！

・6月8日(月) 5/11~受付

時間:10:00~11:00

※開催時間が変更になりました

参加費:300円

定員:15名

講師:横浜市スポーツ協会
転倒、ロコモ、フレイル予防
次回予定 7/13

簡単なストレッチ
中心です。



かま活！健康麻雀部

・6月8日(月)

ご好評につきキャンセル待ち受付中

時間:13:00~15:00

参加費:無料

定員 20名

点数計算のサポートボランティア
も募集しています。



次回予定 7/13

ダンス&ヨガ

・6月13日(土) 5/23~受付

・6月27日(土) 6/13~受付

時間:13:30~15:00

参加費:500円

対象:16歳以上の方 12名

簡単なダンスとやさしいヨガ
※高齢の方でも無理なくご参加いただけます。
暗くするので周りは気になりません
次回予定 7/11、7/25



一緒に歌を歌いましょう！

・6月19日(金) 5/15~受付

時間:13:30~14:45

参加費:400円

定員:25名

童謡、唱歌、フォークソングなどを
楽しく歌いましょう。

次回予定 7/17



親子で楽しむおはなし会

・6月15日(月) 申込不要

時間:11:30~12:00

対象:どなたでも

参加費:無料

直接会場へどうぞ

絵本、わらべ歌、手袋人形など。

内容は子ども向けですが、

大人の方でもご参加いただけます。

次回予定 8/17



リズム体操遊び

Moo-Moo クラブ

・6月22日(月) 受付中

時間:10:00~11:00

※開催時間が変更になりました

1歳半~6歳児と保護者

参加費:無料 定員 12組

親子リトミック

体を使ったゲームなど

次回予定 7/28(6/2~受付)



パパも一緒に！

にちようびも プラレール広場

・6月14日(日) 受付中

時間:10:00~12:00

(11:45~お片付け)

定員:5組

参加費:無料

手形プレゼント

他にもミニカーや乳幼児用おもちゃ、
おままごとセットなどもあります。

次回予定 8/19



今日は犬の日

・6月9日(火) 受付中

時間:14:00~14:30

参加費:無料

定員 15名

セラピー犬として活躍している

犬と一緒に癒しのひと時を

過ごしませんか。

次回予定 9/15



介護者のつどい

「おしゃべり会」

・7月16日(木)

時間:10:00~11:00

対象:介護をしている方や経験者等

参加費:無料

予約不要



次回予定 9/17

若年性認知症講演会

(認知症サポーター養成講座含む)

・7月2日(木) 10:00~11:45

場所:2階 多目的ホール

参加費:無料

若年性認知症について知りたい！

当事者とご家族がケアプラザに来てくださいます。

認知症の方を見かけたら、どうしたらいいのかな？

そんな疑問の答えを学びましょう。



かまりやサロン ~認知症カフェ~

・6月25日(木) 10:00~11:30

場所:1階エントランス「うみ」

参加費:無料 飲み物代:50円(お代わり自由)

対象:認知症の方とご家族など

申込:不要

認知症についての話、情報交換など

お気軽にご参加ください。



金沢区エンディングノート「これから」、「もしも手帳」

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」

- もしもの時の介護・医療の希望・お金やお葬式のこと など
- 人生の主な出来事
- 興味があること・やってみたいこと

「もしも手帳」

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” そんな方が一瞬の事態に対応できるように、かまもりホルダーをお役立てください。

※年齢制限はありません
お気軽にお問合せください。



カモミール

・6月19日(金)

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保護者、支援学級・支援学校に在籍のお子さんの保護者

お問い合わせ連絡先:カモミール 代表: 久保
chamomile.kamariya@gmail.com

発達に心配のある
子どもを持つ保護者の
ためのおしゃべり会

子育てフリースペース

釜利谷“親子ほっとサロン”

・6月15日(月) 時間:10:00~11:30

乳幼児から未就園児を持つ保護者の方で、これから友達をつくりたい人やちょっと”ほっと”したい人を対象に定期的に開催しています。

主催 釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会)

親子でほっとする時間を
持ちませんか？



各種ボランティア活動

◆ボランティア

- ・対象:どなたでも
- ・65歳以上の方はシニアボランティアポイントの対象になります。
- ・内容:デイサービスや釜利谷地域ケアプラザの敷地内でのボランティア活動



◆ひこうき

- ・対象:障がいのある中学生から23歳まで
- ・内容:身近な社会のしくみ体験とライフスキル支援
釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を1時間程度行うとポイントがたまり、商品等と交換できる制度です。



よこはまウォーキングポイント 歩数計リーダー運用終了のご案内



平成26年の開始以来多くの方にご活用いただいておりますが、歩数計の生産終了や歩数計リーダーの老朽化等などの諸事情により令和9年3月末で歩数計リーダーの運用を終了させていただきます。
これまでのよこはまウォーキングポイントはアプリに移行して継続できます。
詳しくはよこはまウォーキングポイントホームページをご覧ください。

地域包括支援センター 来所・電話相談についてのお願い

ご相談は、電話・来所にて受付けております。職員不在の場合もございますので、お手数をおかけいたしますが、来所相談をご希望の場合は、お電話等で事前予約をお願いいたします。

代表電話:045(788)2901

相談電話:045(788)2903

(福祉・保健に関する相談専用)



お問合せ・申込みは「横浜市釜利谷地域ケアプラザ」まで

〒236-0045 横浜市金沢区釜利谷南 2-8-1 最寄りのバス停:白山道 または パークタウン東

TEL 045-788-2901 FAX 045-788-2906

ホームページ <https://www.suminasu.or.jp/kamariya/>

ご不明な点など、お気軽に
お問い合わせください。

6月の休館日 6月1日

釜利谷地域
ケアプラザHP



Instagram



お知らせ

森の小さな音楽会

日にち:令和8年6月25日(木)

時間:14:00~15:00

場所:横浜市釜利谷地域ケアプラザ
1階 デイルーム

参加費:無料

演奏者:弦楽四重奏 ドルチェ

申込不要

お気軽にご参加ください!



歴史を語る会

日にち:令和8年7月30日(木)

時間:13:30~15:30

場所:横浜市釜利谷地域ケアプラザ
2階 多目的ホール

定員:20名程度

参加費:無料 申し込み受付中

地域の歴史に触れてみませんか?

詳細は7月号に掲載します。



スタッフ大募集

清掃スタッフ

時給:1,275円

時間:木・土曜日

14:30~17:30

週に2回、午後からのお仕事なので、ダブルワークやプライベートを充実させたい方にもピッタリです!

待遇:交通費全額支給

自転車・バイクも交通費支給

お問合せ:採用担当 045-788-2920

50代、60代
も活躍!



デイサービスドライバースタッフ

時給:1,330円

週2回程度

時間:

・朝 8:15~9:45

・夕方 16:00~17:30

待遇:交通費全額支給

自転車・バイクも交通費支給

お問合せ:採用担当 045-788-2920

未経験OK
まずはお問い合わせ
ください。



ご利用受け付け中



- ・多目的ホール
- ・ボランティアルーム
- ・地域ケアルーム
- ・調理室

※条件によっては有料となります。

団体登録(条件あり)の必要があります。

趣味のグループ、
サークル活動、自治会や
組合の会合などに
お役立てください。

原則最長2週間で車いすの貸し出しを
行っています。

自走式、介助式が選べます。

※貸し出しの状況によっては選べない場合もあります。

お電話でもご予約いただけますので、

お気軽にお問い合わせください。



※毎年6月号に掲載しておりました「金沢区人口統計」は9月号に掲載いたします。