

かるがも通信

第130号



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん



令和6年5月発行

社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会

横浜市六浦地域ケアプラザ
発行責任者: 所長 佐藤 章
横浜市金沢区六浦5-20-2

五月晴れ、とても気持ちの良い季節です。館内ではひばり（美空ひばり）の歌声が聞こえています。そのメロディーにあわせて利用者さんが元気に体操をしています。（ひばりエクササイズという自主事業の一つです）

通所サービスには毎日約30名の利用者さんが訪れ、入浴・リハビリ・ゲーム・カラオケ等を楽しむ声が聞こえてきます。笑い声が聞こえてくると職員の行動も生き生きとしてきます。

お互いの成長の為に。ファイト・・・

所長 佐藤 章

要予約



六浦・あけぼの x 地域交流事業 コラボ企画
多世代交流 盆踊り大会！

7月24日(水) 10:00~11:00

室内盆踊り！子どもから大人まで、よこはま金沢音頭や炭坑節など教えてもらい、一緒に踊りましょう！

場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象: お子さん~大人の方まで

定 員: 30名 先着予約制 参加費: 無料

申込み: 電話か来館



ホームページを リニューアルしました



見やすく、使いやすいサイトになりました
是非、ご覧ください！

HP: <https://mutuura-careplaza.jp>

ボランティア募集中！

六浦ボランティアネットワーク

住民主体のボランティアです。庭仕事、通院付添家事援助など。一緒にボランティア活動しませんか。
事務局: 生活支援コーディネーター 山元



生活支援コーディネーターが支援しています

おしゃべり花盛りの"笑み笑みサロン"

お楽しみサロン すずらん



おしゃべりや趣味活動ができる居場所です。横浜市介護予防生活支援の補助金で運営しています。要支援1・2の認定を受けた方中心ですがどなたでも参加できます。

お楽しみサロン: 木・金 10:30~15:00

要予約・空きがあれば当日もOK!

費用: 200円~/1回(施設利用料等として)

送迎: 300円(希望者) 昼食: 実費(持参可)

ボランティア募集: 隣の畑の手入れをしてくださる方！シニアボランティアポイント対象。作業後、交流お茶タイムも♪



場所: 金沢区朝比奈町245サンハイツ金井A棟

問合せ・予約: NPOすずらん

045-374-5514

介護者のつどい

「介護はどうしたらよいだろう」「みんなはどう介護しているの」など、介護についての悩み・不安・疑問を共有しませんか？参加者同士で自由にお話をする会です。お気軽にご参加ください。

開催日: 6月15日(土) 13:00~14:30

場 所: 六浦地域ケアプラザ ボランティアコーナー

対 象: 介護している方、介護経験がある方

申込み: 初めての方はお電話下さい

問合せ: 地域包括支援センター

夏休み こどもイベントは6月号で
ご案内します。HPでもお知らせします。



10/5(土)、6(日) 2024『六浦フェスタ』開催決定！地域の文化祭を開催します

(六浦地区センターは終日まるごと。六浦地域ケアプラザは一部施設で開催)

以前実施していた『作品展』『合同祭』をパワーアップ！六浦全体で盛り上がりましょう！

現在参加者を募集中(6/21迄)どなたでも参加できます。

詳しくは六浦地区センター迄お電話(045-788-4640)または来館にて

みんなであい
わいわい
楽しもう！

地域活動交流事業

	事業名	6月	7月	8月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈6月ウクレレ 予約5/13〜〉	10	8	19	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura〈レコード鑑賞会〉6月 ビートルズ	12	10	14	13:30~15:00	無料 レコード・アンプの寄付募集中
大人向け体操	わくわく健康体操教室 〈7~9月分予約 5/15〜〉	20	18	15	①10:00~10:45 座位 ②11:00~11:45 立位	3回1000円 4月~2クラス
	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	6	4	1	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ ひばりさんの歌に合わせて体操を♪	14	12	/	10:00~11:00	500円
	リズム&ピラティス リズム体操と体幹トレーニング	27	25	/	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 布ぞうり講座(2回コース)	6/18と25		調整中	13:30~15:30	材料費800円
	ボランティア部 おしゃべりしながら手芸ボラ!	5	3	7	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント 新鮮なお花をアレンジ!	11	9	/	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 〈参加者募集中〉 書で精神統一	4,18	2,16	6,27	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかきた取り	21	19	16	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん 親子で遊ぼう	7/11	8/8	9/12	10:00~11:30 〈8月分は6月3日~予約〉	無料
	むうたんリトミック〈未就園児向け〉 リズムであそぼ	12,19	10,17	14,21	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 ヨガで身体をほぐそう	6	4	1	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ 赤ちゃんとの大切な時間♥	6	4	1	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ 〈関東六浦子ども園の先生と遊ぼう〉 工作や読み聞かせ!	17	29	19	10:00~10:45	無料 4月~時間変更
	学習支援 むうたん塾 〈中学生のみ若干空有〉 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援	毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月
い障児が	あったかスペース 〈障がい児向け〉	28	26	23	15:30~17:30	100円

他にも貸館利用団体の趣味・体操グループ等沢山活動中です。気軽に問合せください!



生活支援体制整備事業

ささえ愛のつどい 今年のテーマ「最後まで自分らしく過ごせるために!」♥♥お仲間募集中
 地域デビューは敷居が高い! けれど、小さなことでも何かやってみたいと思っている方も!
 気になる事を話し合い、企画実施の経験をする場でもあります。今後の予定:6/27、7/25 10:00~

六浦ボランティアネットワーク〈六浦西・六浦・六浦東地区エリア〉 住民同士の助け合いが出来る町づくりのための住民主体のボランティア団体です。ご依頼は事務局までご相談ください。身近に助けられる人がいない方等を優先。庭仕事等(千円/1人1時間)、付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)事務局:山元

デイサービス



ボランティアさんによる演奏会を開催しました。ご利用者様に大変喜んで頂けました。



午後の体操の時間は皆さん元気いっぱいに参加されています。

ご利用者募集中!

是非ご見学にお越しください。車での送迎も致します。美味しい昼食や大きいお風呂がオススメです。お問合せ大歓迎!

ボランティア募集中!

六浦地域ケアプラザではデイサービスや子育てサロン、手芸などのボランティアを募集しています。ご自分に合ったボランティア活動をしませんか。



みんなの
ケアプラザ

【お問い合わせ・お申し込み】
横浜市六浦地域ケアプラザ
 〒236-0031 金沢区六浦5-20-2
 電話 045-349-5141

HP: <https://mutuura-careplaza.jp>

