

# かるがも通信



六浦地域ケアプラザ  
キャラクター  
むうたん



第134号

HPも  
ご覧  
下さい→



令和6年9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

ついこの前まで、暑さが尋常ではなかった日々。今は朝晩、かなり冷え込んでいると思います。半袖から長袖に衣替えされた方が少しずつ増えているのを通勤途中で見かけます。

今年は秋刀魚が豊漁と聞きました。肥えた秋刀魚を探しにウォーキングで出かけましょう。美味しいものをいっぱい食べてケアプラザでエネルギー消費してください。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



## 第50回金沢まつり いきいきフェスタ

10月19日(土) 10:00~15:30

(荒天時は20日に順延)

開催場所: 金沢区海の公園

済生会横浜金沢医療福祉センターとして

六浦地域ケアプラザも出店します!

健康チェック・ゲーム・クイズなど沢山の団体出店有!

遊びに  
来てね!

最期まで自分らしく過ごせるために

ささえ愛のつどいの講座

地域のみんで考える

### 「甘え上手・甘えられ上手」

お相手も大切、その前に自分自身も!

お互いを大切に♥

「助け合い体験」ゲームで甘え上手に挑戦!



11月16日(土)13:30~15:00

講師: さわやか福祉財団理事 丹 直秀氏

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 無料 予約受付10/7 9:30~

持ち物等: 飲み物 上履、靴袋の持参にご協力を

共催: 六浦地域ケアプラザ

協力: 金沢区社会福祉協議会

ささえ愛のつどいのお仲間も募集中

みんなで地域にささえ愛の輪を広げるために考え

話し合い企画実行する会です

今後の予定: 10月31日(木)10:00~

問合せ: 生活支援コーディネーター 山元

## ご報告

横浜市立大学と関東学院大学の学生向けボランティア講座を開催しました! 両大学、区社会福祉協議会、地域ケアプラザとの共催。

六浦では延べ23名の学生が子育てサロンふあん

ふあん、むうたんカフェ、Village Mutsuura

むうたん塾にて地域の方との交流をしました。

来年も来られる予定です! よろしくお祈りします。

若草病院出張医療講座

## 糖質のお話

~糖質は悪者か?

糖質のはたらきと上手な摂り方について~

糖質と聞くと悪いものと思われるかも

しれませんが果たしてどうでしょうか?



一緒に  
考えま  
しょう

11月19日(火)13:30~15:00

講師: 栄養部 主査 草光 まき氏

・TNT-D管理栄養士・日本糖尿病療養指導士

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 地域の方 30名

参加費: 無料 持ち物: 飲み物

申込: 地域交流

地域交流 子育て支援事業 参加者募集中!!

赤ちゃんと保護者向け

☆子連れYOGA

☆子育てサロン

☆ベビーマッサージ

ふあんふあん

☆むうたんリトミック

裏面に詳細あり



## 毛糸の寄付募集中!

認知症マップを作り、病院や施設等へ寄付をする活動をしており、毛糸が沢山必要です。

おうちで使わない毛糸がありましたら寄付していただくと助かります!

## ボランティア部で活動できる方募集中

手芸が好きな方、一緒に楽しく活動しませんか? 現在寄付の為につるし雛や認知症マップづくりをしています。65歳以上の横浜市民の方はよこはまシニアボランティアポイント対象事業。

活動日: 月1回 第1水 13:30~15:00

近日開催日: 11月6日、12月4日

問い合わせ: 地域交流コーディネーター 山田

# 地域活動交流事業

	事業名	10月	11月	12月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ (10月フォークソング 予約中)	21	11	9	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura(レコード鑑賞会) 10月ハワイアン作	9	13	11	13:30~15:00	無料 レコード募集中
大人向け体操	わくわく健康体操教室 <10~12月分予約 残席僅か>	17	21	19	①10:00~10:45 座位 ②11:00~11:45 立位	3回1000円
	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	3	7	5	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♪	11	8	13	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	24	28	26	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部	調整中			13:30~15:30	1000円程度
	ボランティア部 おしゃべりしながら手芸ボラ!	2	6	4	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!	8	12	10	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	1,15	5,19	3,17	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかきた取り	18	15	20	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	11/14	12/12	1/9	10:00~11:30 (12、1月分は10月1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	9,16	13,20	11,18	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 ヨガで身体をほくそう	3	7	5	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♥	3	7	5	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ <関東六浦こども園の先生と遊ぼう> 工作や読み聞かせ!	21	18	16	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 <中学生のみ若干空> 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援	基本毎週木曜日			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>	25	22	27	15:30~17:30	100円

この秋何か始めませんか?

# 生活支援体制整備事業

<b>ささえ愛のつどい</b>	今年度のテーマ「最後まで自分らしく過ごせるために」 お仲間募集中
地域デビューほどではないけれど、この先気になることや不安などを話し合ったり、何かしてみたい方。話し合いの中で勉強会や講座の企画もしています! 今後の予定:10月31日、12月5日(木)10時	
3rd place「体験してみ隊」	8/20「ウォーキングプランを立てよう!」で、12月10日(火)に秋の紅葉を楽しむウォーキングを企画しました。お楽しみに!。
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」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優先付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)、庭仕事(1000円/1人1時間) 事務局:山元

# デイサービス



**敬老会**  
9/11から9/16の間に敬老会を行いました。ボランティアの方の演奏やダンスを鑑賞し喜んで頂きました。

ボラン  
ティア  
募集中

**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!



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>

