

# かるがも通信

第136号



六浦地域ケアプラザ  
キャラクター  
むうたん



HPも  
ご覧  
下さい



令和6年11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

11月下旬となりましたが、向こう10日間の気温は最高気温15度、最低気温5度くらいの日々が続きます。しかし暖かい冬は果樹をはじめ食料に影響を及ぼすと言われてます。また害虫や病気が増えるとも。防寒グッズを揃え適度な寒さに備えていきましょう。ケアプラザでは12月も心も身体も温まる行事満載です。お待ちしております。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



## ボランティア部

参加  
無料

好きな手芸で楽しく・いきいきと  
ボランティア活動を楽しみますか。

第1水曜日13:30~15:00

次回日程: 12月4日、1月8日

会場: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 興味のある方



シニアボランティアポイントの付与対象事業です

Thank  
you!

毛糸のご寄付をありがとうございました。  
寄付は締め切らせて頂きました。  
認知症マップ作り等に使用させていただきます。  
問い合わせ: 地域交流 山田

## 3rd place ウォーキングプランを立てよう! 春のウォーキング企画会

参加  
無料

12月23日(月) 13:30~15:00

近隣で2時間程度の軽いコースを  
気軽におしゃべりしながら  
お勧めや行きたい場所を出し合っ  
て春先のコース企画をしましょう!



場所: みんなの交流スペースむつら

(六浦駅前郵便局向かいのビル1階)

ご希望の方は喫茶できます。コーヒー等200円(実費)

定員: 会場8名程 Zoom参加も可能

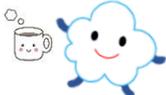
対象: どなたでも 当日参加、企画会のみ参加も

3rd place(サードプレイス)は、初めてでも、誰でも、  
気楽に参加できる場を地域の皆さんと作ることを  
目的とした事業です。

お問合せ: 生活支援コーディネーター 山元



## 多世代交流カフェ むうたんカフェ



地域の方と楽しい時間を過ごしませんか?

毎月第2月曜日(休日の場合翌週)

次回1月20日(月)13:30~15:00

ピアノ演奏 今田 弥生さん

参加費: 100円(コーヒーとお菓子付)

会場: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 30人(先着予約制)

ご予約: 12/9 9:30~受付電話または来館で



## 六浦ボランティアネットワークの コーディネーターを 公募しています!



コーディネーターの役割は、ネットワークに登録くだ  
さっているボランティアと、利用したい地域住民を繋  
げることです。特別の資格はいりませんが、面談時に  
次のようなことを見させていただきます

1. 地域貢献ができる方
2. ボランティア活動に理解をお持ちの方
3. 他の方の意見を聴けることと同時に、  
ご自分の意見も言える方



◎研修期間を設けますので、ご自分に合っている  
ボランティア活動がじっくりお試しいただけます。  
まずはご応募ください!  
このボランティア団体は全て地域住民が運営しています。

問合せ: 事務局 生活支援コーディネーター 山元

## 包括支援センターからのお願い

◎来館でのご相談を希望される方へ  
(介護保険申請、介護について等)

お待たせする事がありますので

事前にお電話を下さいますようお願いいたします



# 地域活動交流事業

	事業名	12月	1月	2月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ (12月AKクラブ 予約11/11~)	9	20	10	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura(レコード鑑賞会) 12月クリスマス	11	15	12	13:30~15:00	無料
大人向け体操	わくわく健康体操教室 (1月~の予約12月2日~)	19	16	20	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	5	16	6	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♪	13	10	14	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	26	23	27	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 認知症マフ、つるし雛、藤棚作り	4	8	5	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!	10	14	25	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 書で精神統一	3,17	7,21	4,18	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかきた取り	20	17	21	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	2/13	3/13	4/10	10:00~11:30 (2,3月分は12月2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	11,18	8,15	12,19	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 ヨガで身体をほぐそう	5	16	6	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♥	5	16	6	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!	16	20	17	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 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)	27	24	28	15:30~17:30	100円



## 生活支援体制整備事業

**ささえ愛のつどい** 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:12月5日(木)、1月28日(火)10時「ふらり六浦よいところ散歩」をささえ愛のつどいで実施しホームページ上で公開共有しています。

## デイサービス

毎年楽しみにしている、中庭の  が今年はとても大粒に実っています。



**ご利用者募集中!**  
是非ご見学にお越しください。車でのご送迎も致します。大きいお風呂がオススメです。  
お問合せ大歓迎!

こんなに大きい松ぼっくり!

## 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>

