

かるがも通信

第143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7年7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

夏がやってきました。梅雨があっという間に過ぎ去った感じです。暑い夏はあたりまえですが異常に暑い。35度なんて数年前にあったでしょうか。日が暮れて少し涼しくなった時に見る花火。これも夏の風物詩ですね。全国で花火大会が始まります。英語では【fireworks】と言いますね。華火と言う当て字を使うことも近年あるそうです。

所長 佐藤 章



3rd place in Southern area
第9回!! 秋の

ウォーキングプランを立てよう!

8月19日(火) 13:30~15:00
(受付15分前~)

参加の皆さんでお勧めのウォーキングプランを作成しませんか? 秋以降に実際にコースを歩く会を開催します! 企画会での参加もOK! 下見は企画会で日程決定後実施予定。



対象: どなたでも
定員: 8名程 先着予約制 (参加費無料)
場所: 六浦地域ケアプラザ 地域ケアルーム
申込み: 電話か来館 事務局担当
生活支援コーディネーター 渡邊



パパといっしょに遊ぼう!

子育てははじめの一歩&体を使った遊び

8月30日(土) 10:30~12:00
(受付15分前~)

対象: 首のすわった赤ちゃん~2才位迄のお子さんとお父さん(パパ) (プレパパもOK!)
定員: 15組 先着予約制 (参加費無料)
場所: 多目的ホール
講師: 全日本育児普及協会認定講師 関根崇年氏 <2才児のパパ>
持ち物: 飲み物等
申込み: 電話か来館(地域交流)



フレイル予防と食事について 食は元気の源

9月11日(木) 14:00~15:30
(受付15分前~)

対象: 概ね65歳以上の方
定員: 25名 先着予約制(参加費無料)
場所: 多目的ホール
講師: 管理栄養士 鈴木美和子氏
共催: 六浦・あけぼの
申込み: 8月18日(月)9:30~
電話か来館(地域包括支援センター)



動物のきもちに心を寄せましょう

第4回 ペット写真展

9月19日(金)~10月20日(月)

平日・土曜 9:00~18:00

日曜・祝日 9:00~17:00 最終日は15時迄

展示場所: 六浦地域ケアプラザ 入口&廊下

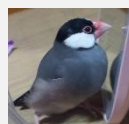
今年もペット写真展を開催します! 皆様のかわいいペットのお写真を募集いたします。写真展ではペット関係のパンフレットをご用意します。この機会に、ペットの健康や災害時等についても考えてみませんか。

ペット写真応募方法

申込期間: 8月12日~9月11日

掲示内容:

- ①ペットの写真
- ②ペットのお名前と年齢
- ③好きな食べ物
- ④アピールポイント(何か一言)



1) 直接窓口を持参

①の写真、②~④を受付にご提出ください。メモ書きでOK! お写真はコピーを取らせていただきご返却致します。

2) メール送付(スマホでもご応募できます!)

mutsuurachiiki@gmail.com

①の写真を添付、②~④をメール入力、ご送信ください。

お願い

5日以内に返信メールを致しますが、返信のない場合は不具合の場合がある為、お手数ですが045-349-5141 地域交流迄ご連絡ください。尚、このメールアドレスは本企画専用、他の問合せ等には対応できません。

注意事項: 主催者は肖像権侵害等の責任は負いかねます。広報を目的として印刷物やHP等で展示の写真を使用する場合がありますのでご了承下さい。

* 掲示したお写真は写真展終了後希望される方にお渡しします。10月31日迄にお越しください。(ラミネート加工済のもの)

協力: 金沢区役所 生活衛生課、金沢区ねこれん
問合せ: 地域活動交流コーディネーター 山田



能見台地域ケアプラザでも開催します!

ペット写真展 9月5日~10月5日

能見台周辺在住のペット達大集合!
(京浜急行能見台駅徒歩5分)





	事業名	8月	9月	10月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈9月分予約 8/12 9:30〜〉	18	8	20	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura〈レコード鑑賞会〉8月ハワイアン他	20	10	8	13:30~15:00	無料 予約不要
	うたごえ むつうた(6UTA)〈8月予約7/15 9:30〜〉	26	30	28	13:30~14:30	500円
大人向け	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	7	4	2	13:30~14:30	500円
	リズム&ピラティス リズム体操と体幹トレーニング	8のみ	12,25	10,23	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 9/24は【お薬手帳カバー作り】に変更となりました		24	調整中	13:30~15:30	実費
	ボランティア部 おしゃべりしながら認知症マフやつるし雛作り	6	3	1	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！		9	14	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 〈現在満席〉 書で精神統一	5,26	2,16	7,21	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかるた取り	15	19	17	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん 8/28 夏の工作、9/11 運動会、10/9 ハロウィン、11/13 秋の工作	28	11	9	10:00~11:30 (10,11月分8/1~受付開始)	無料・予約制
	むうたんリトミック〈未就園児向け〉 リズムであそぼ	13,27	10,24	8,22	10:00~10:45	500円
	ママヨガ&ベビーマッサージ 親子のリラックスタイム	7	4	2	10:30~11:30	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！	18	29	20	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 現在満席	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月

他にも、趣味や健康体操団体のサークル活動など沢山あります。受付でご案内できます！

生活支援体制整備事業

ささえ愛のつどい

お仲間募集中 ♡♡♡ 興味のある方見学も歓迎です

個人が大切にする思いや事柄が「人生の最後まで尊重される事の大切さ」を、一人でも多く「自分事として考えられる」ために、7/15「転ばぬ先の杖講座」〜今のうちに考えられる事〜を実施しとても充実した会となりました。今後も知りたいこと、気になる事を丁寧に話し合い企画などを行います。次回：8/26(火) 10時〜

3rd place 体験してみ隊	ウォーキングプランを立てよう！企画会を8月に開催します。他にも「ちょっとやってみたいな」をサークル活動のように実現します。してみたい事をご提案ください
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優先。付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)、庭仕事(7月〜9月休止) 事務局:渡邊

デイサービス



詳細はお気軽にお問合せください

六浦地域ケアプラザのデイサービスでは、トマトやキュウリを栽培して、収穫した際にはみんなで一緒に食べます。

ご利用者募集中！

お風呂はとて大きくてゆったりできます！

求人募集

1)地域交流 サブ・コーディネーター
地域交流・活動事業 館内受付・事務等
詳細は下記へ直接お問い合わせください

2)介助員 運転できる方歓迎
日数:週2日〜 普通免許でOK!
月曜日、土曜日両日入れる方可

受付時間:9:00~17:00 採用担当 佐藤、樋口



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>