

# かるがも通信

第127号



六浦地域ケアプラザ  
キャラクター  
むうたん



令和6年1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

新年早々、大きな災害が発生してしまいました。自然災害の怖さ、人的ミスの恐さ。どちらの「こわさ」も同じだと思いますが、福祉避難所としてのケアプラザとしては身の引き締まる自然災害だったと思います。日々の準備を怠らないようにしたいと思います。今年は今ケアプラザでも『百人一首部』という雅やかな活動が始まりました。是非、皆様も『光る君へ』なりませんか？

所長 佐藤 章



金沢区元気づくりステーション

## ロコモ予防体操教室

2月23日(祝日・金)、3月8日(金)



日時: 毎月第2・4金 13:30~14:45

場所: 六浦地域ケアプラザ

定員: 20名 \*当日参加OKです!

持ち物: 室内運動靴・外履き入れ・飲み物

参加費: 1回 300円

講師: 池田美紀氏 担当: 地域包括支援センター

## 住民同士の助け合いが出来る町づくり

## 六浦ボランティアネットワーク

住民によるボランティアグループです  
身近に助けられる人がいない方  
ちょっとした手助けが必要な方、ご相談ください

受付: 月~金 9:00~17:00

連絡先: 六浦地域ケアプラザ 045-349-5141

料金: 庭仕事等 1000円/1人1時間

付添、家事支援、見守り他 500円/1人1時間

\*室内の作業は2人体制です。 **ボランティアも募集中**

後援・協力: 柳町地域ケアプラザ・金沢区社会福祉協議会

(ふれあい助成金)

事務局・問合せ: 六浦地域ケアプラザ

生活支援コーディネーター 山元



六浦地域ケアプラザで活動中の団体です。新メンバー募集中!

## 新舞踊 さくらの会

2/19 むうたんカフェ  
出演決定!

一緒に踊ってみませんか。良い運動になります

体験会: 2月22日(木) 12:30~14:30

持ち物: 浴衣、帯 体験: 無料(浴衣貸出あり)

## フラダンス プアカーネーションズ

フラを通してボランティアを一緒に!

体験会: 2月2日、9日(両日とも金) 14:00~15:00

持ち物: 上履き、動きやすい服装 体験: 無料

体験の問合せ: 地域交流 045-349-5141

## 県人会を六浦地域ケアプラザで!

ただいま企画! この春、まずは地方別で

開催予定! お楽しみに! 地域交流コーディネーター 山田



生活支援コーディネーターが支援しています

## 誰でも参加出来る楽しい居場所

## みんなの交流スペース むつら(六浦)



おしゃべりの場、手作り品売買、美味しいコーヒー(200円)などどなたでもご利用ください。横浜市介護予防生活支援の補助金により運営しています。また、要支援1・2の認定を受けケアプランに位置づけした方を中心に下記のサービスも行っています。

## げんきクラブ: 月・木 11:00~14:00

要予約・当日空きがあれば当日もOK!

費用: 100円/1回(施設利用料として)  
お昼 500円(自分で持参も可)

軽体操や歌・ゲーム・昔の話・脳トレなど、笑い声の絶えない集まりです。ちぎり絵や折り紙・ネイルなど多彩な活動も取り入れています。介護認定にかかわらずどなたでも参加できます。

## 配食支援: 火・水・金 10:00~13:00

要予約 費用: お昼代 500円(+配達料100円)

ボランティアによる愛情たっぷりの手作りお弁当です。

場所: 六浦5-1-11六浦ビル1階 ☎349-5665

## みんなの作品展

1月30日(火)~31日(水)

9:00~17:30

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

地域の方・趣味団体や自主事業参加者・児童等による  
手作り作品展を開催します。

是非ご観覧ください! お待ちしています♥

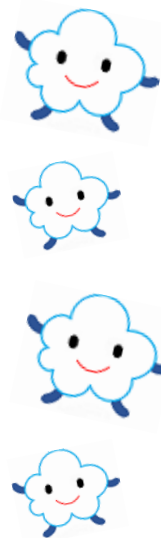
問合せ: 地域交流



## 地域活動交流事業

	事業名	2月	3月	4月	時間	会費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈2月19日 新舞踊〉	19	11	8	13:30~15:00 <small>〈ご予約は1カ月前〜〉</small>	100円
	Village Mutsuura 〈レコード鑑賞〉	14	13	10	13:30~15:00	2月 クラシック 無料
大人向け体操	わくわく健康体操教室 〈1~3月 3回コース〉	15	21	18	10:00~11:00	4月~新体制
	リラックスYOGA教室	1	7	4	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ	27	26	12	10:00~11:00	500円
	リズム&ピラティス	22	28	25	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部		調整中	24	13:30~15:30	材料費千円程度
	ボランティア部 〈参加者大募集中〉	7	6	3	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント	13	12	9	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100円~ 2000円
	書道に親しむ 〈参加者若干募集中〉	6, 20	5, 19	2, 16	13:00~14:30	1000円
	百人一首部	16	15	19	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン『ふあんふあん』	3/14	4/11	5/9	10:00~11:30 <small>〈4月分は2/1~予約〉</small>	無料
	むうたんリトミック 〈未就園児向け〉	6, 20	5, 19	10, 17	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室	1	7	4	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ	1	7	4	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ <small>〈関東六浦子ども園の先生と遊ぼう〉</small>	21	8		10:00~11:00	無料
	学習支援 むうたん塾 <small>〈現在小・中学生共満席〉</small>	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〉	16	22	26	15:30~17:30	100円

基本予約制です。  
お問合せ大歓迎です！



## 生活支援体制整備事業

<p><b>ささえ愛のつどい</b> 今年のテーマ「毎日を安心して暮らしていけるように」❤️❤️ お仲間募集中</p> <p>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方、参加してみてください 今年のテーマを中心に話合っています。2月22日(木)、3月28日(木)10時~ 勉強会や講座の企画も！ 企画中:6月19日介護や福祉の現場からの事例を通して具体的に優しい視点で講話していただきます</p>	<p>3rd placeウォーキングプランを立てよう！</p> <p>春のウォーキングプラン企画会(コース決め)2月1日(木)ケアルーム、参加無料 詳細はチラシを (下見の予定は2月20日です) 企画会だけ下見だけ参加もOK</p>
--	--

## デイサービス

### ご利用者募集中！

ご見学はお気軽にどうぞ♡車での送迎も致します。  
余興ボランティアによる演舞などお楽しみ頂いています。

デイサービスでは毎月、利用者さんがカレンダー作成をして楽しんでいきます。2月の色付けも個性的で素敵に出来上がりました。



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: <http://park6.wakwak.com/~mutsuura/>

