

かるがも通信

第128号



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん

ご入園・ご入学おめでとうございます

令和6年3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

新年度の始まりです。梅の季節から桜の季節が到来と感じる方も多いと思います。梅の木は枝の手入れをして花を咲かせる。桜の木は枝を切らずに自由に花を咲かせる。という話を伺ったことがあります。入学式の季節です。子ども達が自由に大きな花を咲かせるよう、また時には良きアドバイザーとして見守りたいと思います。今年度もケアプラザは地域の皆様の心の拠り所になれるよう、頑張っていきたいと思います。よろしくお願ひいたします。

所長 佐藤 章

4月からクラスが2つに分かれます!

わくわく健康体操教室

4月18日、5月16日、6月20日 全て木曜日

- ① 10:00 ~ 10:45 すわってすっきりクラス
- ② 11:00 ~ 11:45 立ってしっかりクラス

日 時: 毎月第3木曜日
場 所: 六浦地域ケアプラザ
定 員: 各クラス25名
参加費: 3回 1,000円 予約制
持ち物: 室内運動靴、飲み物
講 師: フィットネスインストラクター 山崎咲霧氏
担 当: 地域交流



美空ひばりさんの曲に合わせて身体を整える健康体操です

ひばりエクササイズ

4月12日、5月10日、6月14日 全て金曜日

10:00 ~ 11:00

日 時: 毎月1回 金曜日
場 所: 六浦地域ケアプラザ
定 員: 25名
参加費: 1回 500円 予約制
持ち物: 室内運動靴、飲み物
講 師: フィットネスインストラクター 藤田麻里氏
担 当: 地域交流



介護者のつどい



「介護はどうしたらよいだらう」「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。

開催日: 第3土曜日(日程変更する場合があります)
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

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!

男の料理教室

年に数回
親睦交流イベントあり

作る楽しさ・食べる喜びをモットーに
開催日: 毎月第3土曜日 10:00~
場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール、調理室
会 費: 1,000円
持ち物: エプロン、三角巾、タオル、上履き
申込み: 地域交流



ささえ愛のつどい 仲間 募集中!

地域での支え合いや生活課題などを、自分事として考え知りたいことの情報交換や勉強会の企画など、様々なことを実験的に行う場です。小さな思いでも、どなたでも、何かしてみたい方も。年度テーマ「最後まで自分らしく過ごせるために!」

今後の予定:

4月25日(木)、5月23日(木) 10:00~
企画: 6月19日(水)13:30~ 介護や福祉の現場から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
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
協力: 金沢区社会福祉協議会



よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

4月23日(火)13:30-15:00

場 所: 六浦地域ケアプラザ
対 象: 65才以上の方 10名程
参加費: 無料 事前申込み(名前、住所、電話番号)
持ち物: 筆記用具、介護保険証(必須)
担 当: 生活支援コーディネーター

ボランティア
しませんか

注目!

子育て情報: 裏面に子育て事業の日程を載せてます!
多世代交流 むうたんカフェ: 余興ボランティア募集中!
Village Mutsuura(レコード鑑賞会): レコード、アンプ募集中!
むうたんカフェにて県人会の地域・開催日の抽選会実施します!
問合せ: 地域活動交流コーディネーター 山田

地域活動交流事業

	事業名	4月	5月	6月	時間	会費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈5月分予約4月8日〜〉	8	13	10	13:30~15:00 〈ご予約は1カ月前〜〉	100円
	Village Mutsuura 〈レコード鑑賞〉	10	8	12	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 〈4~6月 3回コース〉	18	16	20	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	4	2	6	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ 〈表面詳細有〉	12	10	14	10:00~11:00	500円
	リズム&ピラティス	25	23	27	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部	不定期			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〉	3	1	5	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント	9	14	11	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100円~ 2000円
	書道に親しむ 〈参加者募集中〉	9,16	7,21	4,18	13:00~14:30	1000円
	百人一首部	19	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』	5/9	6/13	7/11	10:00~11:30 〈6,7月分は4/1~予約〉	無料
	むうたんリトミック 〈未就園児向け〉	10,17	8,15	12,19	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 〈ママ向けヨガ 募集中!〉	4	2	6	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ 〈参加者大募集中〉	4	2	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〉	/	20	17	10:00~10:45	無料 4月~時間変更
い障が	学習支援 むうたん塾 〈現在中学生クラス若干名空き有〉	毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月
	あったかスペース 〈障がい児向け〉	26	24	28	15:30~17:30	100円

春は何か始めたくなくなる季節ですよね！
色々な活動に参加しませんか。



生活支援体制整備事業

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 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	付添、家事援助、見守り等 (500円/1時間)
---------------------------------	--	----------------------------

デイサービス

新職員です!
相談員 高橋

皆さんから気軽に声をかけて頂けるよう頑張ります

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!



趣味活動で利用者の方達が作り上げた作品です。
色紙を花びらの形にして重ねあわせ、木の部分はちぎった色紙を貼って仕上げました。



デイサービスの菜の花畑♥

2年前に六浦小学校から送られた菜の花は元気にすくすくと育っています!
学校との交流も継続して行きたいです。

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、子育てサロン、学習支援などのボランティアを募集しています。

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/>

