



# やまなみ

令和5年9月1日発行  
 金沢区釜利谷南2-8-1  
 TEL 788-2901  
 社会福祉法人 すみなす会  
 横浜市釜利谷地域ケアプラザ  
 編集責任者 今坂多美子

横浜市釜利谷地域ケアプラザのお知らせ  令和5年9月号

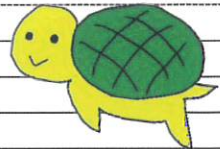
## 釜利谷のお守り！ かまもりホルダー 登録会のお知らせ

「外出先で突然倒れた、急に帰り道を思い出せなくなった」そんな万が一の事態に対応できるように、「かまもりホルダー」の登録会を開催します。

- ★費用：200円 ★申込み場所・申込み方法：横浜市釜利谷地域ケアプラザで、ご本人またはご家族が直接申込み
- ★申請登録に必要なもの：①本人確認証(介護保険者証、運転免許証、健康保険証など)  
②緊急連絡先のわかるもの(氏名、住所、電話番号)
- ★対象者：横浜市釜利谷地域ケアプラザの地域包括支援センター担当エリア在住の方  
**※年齢制限はありません。**

**開催日時・会場**  
 11月21日(火)  
 15時～16時  
 釜利谷地域ケアプラザ  
 ボランティアルーム

釜利谷東 1・2・3・6・7・8丁目 全域	1～52番 全域
釜利谷東4丁目	53番 2・3・6・9・11・14・35・37・41・42・44
	55番 1・2・3・6・8・9
	56番 10・11・14・15・17・19
釜利谷東5丁目	4番 6・7・16・35
釜利谷南1丁目	全域
釜利谷南2丁目	2～41番全域
	43番 20・38・44・45
	44～58番全域
釜利谷南4丁目	1～10番
高舟台1・2丁目	全域
大道1丁目	81番 13～33
大川1～6丁目	全域
大川7丁目	1～11 (20・32・41～45・47・48を除く)



※お申し込みは不要です。  
 直接会場へお越しください。

### グリーンケア ～大切な人を亡くされた方の語りの会～

10月17日(火)13:30～15:00 無料

講師：国家公務員共済組合連合会横浜南共済病院

緩和ケア認定看護師

対象：大切な方を亡くし悲しみを抱えている方 10名 無料

【内容】①ミニレクチャー「グリーン・グリーンケアについて」

②語り合い ③アロマ巾着づくり 9/11～受付

### 「エンディングノート」と

「もしも手帳」

11月21日(火)14:00～15:00

どなたでも 15名 10/3～受付

主催：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

協力：金沢区在宅医療相談室 無料

一人一冊さしあげます

### 釜利谷 親子すくすく広場

♪音楽に合わせてリトミック ♪素敵な生演奏 ♪手作りおもちゃ ♪赤ちゃんコーナーもあって安心♡

★とき：9月30日(土)10:00～11:30(受付/9:45～)

★ところ：釜利谷地区センター 2階体育室

★申込み：7月25日(火)～ QRコードよりお申込みください。

★対象：おおむね0～3歳児の親子 先着およそ40組

★参加費：100円(1家族につき) ★持ち物：飲み物、大人の室内履き(子どもは、はだしです)

★問合せ：釜利谷子育て連絡会 [kamariya.kosodate@gmail.com](mailto:kamariya.kosodate@gmail.com)

(荒天時の開催の有無のみ 横浜市釜利谷地域ケアプラザ 電話：788-2901)



今年は申込制です!

<https://forms.gle/2bDUCJyHm91flv37>



英会話・英語の歌・英語遊び等 楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

## かまりや英語クラブ

9月2日(土)13:30~14:30 \*次回予定 10/7  
知的障がい等ある方 16名 300円



## 体にやさしいヨガ ~週末の体ほぐし~

9月9日(土)13:30~15:00 → 8/12~受付  
9月23日(土) → 8/26~受付  
10月14日(土) → 9/9~受付  
10月28日(土) → 9/23~受付  
どなたでも 14名 1回500円  
※フェイスタオル(約34cm×85cm程度のもの)をご用意ください。



## きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

9月15日(金)10:30~11:30 → 受付中  
10月20日(金)10:30~11:30 → 9/1~受付  
おおむね1~4歳児と保護者 10組 無料



~座ったままでできる健康体操~

## 月曜日には体操を!

9月11日(月)10:15~11:15 → 受付中  
どなたでも 15名 300円 \*次回予定 10/23



## リズム体操遊び MOO-MOO(ムームー)クラブ

9月25日(月)10:15~11:15 → 受付中  
10月30日(月)10:15~11:15 → 9/1~受付  
おおむね1歳半~6歳児と保護者 12組 無料



## 今日は犬の日 ~セラピー犬とふれあいませんか~

9月14日(木)14:00~14:30 無料 受付中  
どなたでも 15名 \*次回予定 12/5



## フラレール広場 (11:15~お片付け)

10月10日(火)10:00~11:30 → 9/1~受付  
12月12日(火)10:00~11:30 → 11/1~受付  
どなたでも 10組 無料



## 一緒に歌を歌いましょう!

9月15日(金)13:30~14:45 → 受付中  
どなたでも 18名 400円 \*次回予定 10/20



## 親子で楽しむ おはなし会

10月16日(月)11:30~12:00 無料

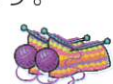
☆絵本☆わらべうた☆手袋人形 など

内容は子ども向けですが妊婦さんや興味のある大人も。直接会場へどうぞ。 \*次回予定 12/18

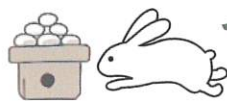


## はいねずみのお針箱

9月27日(水)12:30~14:30  
お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って午後のひとときを一緒に過ごしませんか? お喋りだけのご参加も大歓迎です。  
どなたでも 18名 無料  
\*次回予定 11/29



きょうだい児の参加もできます  
お気軽にお問合せください



## よこはまシニアボランティアポイント登録研修会 ※介護保険法に規定する介護予防事業として平成21年10月から実施

9月12日(火)13:30~15:00 → 8/1~受付 会場:横浜市釜利谷地域ケアプラザ

介護施設等でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または換金することができます。

※お申込みが必要です(65歳以上、横浜市の介護保険被保険者証を保有している方 先着8名 無料)



## かまりやボランティアポイント「ひこうき」



- ・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。
- ・釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- ・障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。詳細はお問合せください。担当:菅谷

\*\*\* 参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽にお問合せください。\*\*\*

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。入館者はマスクの着用をお願いいたします。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流 電話 788-2901

釜利谷南2-8-1

釜利谷地域ケアプラザ



## 子育てサポートシステム 入会説明会 9月9日(土)10:30~11:30

申込み・問合せ/主催:金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」横浜子育てサポートシステム金沢区支部事務局 TEL 352-7110

共催:横浜市釜利谷地域ケアプラザ 会場:横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール 定員:15名

# 地域包括支援センターからのお知らせ



## 介護者のつどい特別企画 認知症予防講演会 認知症の理解と予防

日時：令和5年9月20日(水) 10:00~11:30 (受付9:30~)  
場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：湘南病院 精神神経科医師 / 中村 紫織先生  
内容：認知症について (総論・症例・治療法・予防法・香りの効果など)  
参加費：無料  
対象者：地域にお住まいの方・概ね65歳以上の方  
定員：30名程度 (定員になり次第〆切)



## 今から役立つ健康講座 『口コモ・口腔・栄養』

3日間コース

日時：3日間とも 10:00~11:30 (9:30~受付)

「あなたの歩き方」が測定できる!!

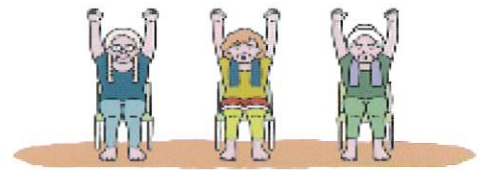
- ①令和5年10月12日(木) 「歩き」を高める健康法~量より質を高めよう~
- ②令和5年10月19日(木) 災害時の口腔ケアについてほか
- ③令和5年11月16日(木) 栄養：買い置き食材のおすすめとその活用法ほか

対象者：概ね65歳以上の方

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

定員：20名程度 (定員になり次第〆切)



### かまりやサロン

日時：令和5年9月28日(木)  
10:00~11:30

対象者：認知症の方とご家族

内容：認知症についての話、  
情報交換など

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

参加費：無料



### 星空クリニック 水原先生による 健康相談 (年4回)

日時：令和5年10月26日(木)  
令和6年2月22日(木)

予約制：14:00~又は14:30~

(各30分枠 2組) ※予約の方優先

対象者：地域の方どなたでも

場所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ  
地域ケアルーム

参加費：無料 ※診察ではないのでご注意ください



各事業に参加希望の方は、事前に電話または来所での申し込みをお願いします。

ケアプラザ館内でのマスク着用にご協力をお願いいたします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】

## 発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。  
困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？  
「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ

活動日：9月15日（金）/10月20日（金）

連絡先：[chamomile.kamariya@gmail.com](mailto:chamomile.kamariya@gmail.com) 担当：久保まで E-mailでお問合せください。

## フレンドリースペース金沢 のご紹介

学校に行けない子どもたち、教室になかなか入れない子どもたち、人とかがわることがなんとなく苦手な子どもたちや若者たちがゆったりと心を休めることのできる『居場所』です。

対象：原則6歳～18歳対象	利用料1回	100円
フリースペース	毎週 火・水・金曜日	13:30-16:30
学習支援	毎週 水・土曜日	10:00-12:00

対象：18歳未満対象	相談は無料です。
相談（電話・面接相談）	火・金曜日 13:00-17:00
	水曜日 10:00-17:00
	土曜日 10:00-14:00
面接相談（要予約）	月曜日 13:00-17:00
訪問相談（要予約）	随時

親の会	毎月 第2火曜日	10:00-12:00
-----	----------	-------------

横浜市金沢区金沢区釜利谷東 7-19-28 Tel/Fax 045-786-9907

## 金沢区安全・安心メールより

【不審電話多発！！】 電話には絶対に答えず、すぐに電話を切ってください。



【発生状況】区役所健康保険課の職員を名乗る男から「50歳以上の方の医療費の見直しがある」。

【発生状況】金沢区役所の職員を名乗る男から「過累積保険料の戻りがある」。

【発生状況】区役所を名乗る者から「医療費の還付金がある。ATMでできる」。

【発生状況】郵便局員を名乗る者から「キャッシュカードが不正に使用されている。

銀行協会の者が来たらカードを渡してほしい」。

【自転車の盗難に注意】



- ・自転車には複数のカギを掛ける
- ・路上等に放置せず、管理人のいる駐輪場等、決められた場所に止める。
- ・自転車には、利用者の責務として「防犯登録」をすることが法律で定められています。

※自転車防犯登録の運営は、神奈川県公安委員会が指定した神奈川県自転車防犯協会が行っています。



## すみなすフェスタ

開催日：令和5年10月1日（日）11時～14時

場所：社会福祉法人すみなす会



を開催します！

皆様のご来場をお待ちしています。



（横浜市釜利谷地域ケアプラザ）

## 広報紙「やまなみ」をお役立てください



サークル活動紹介、ケアプラザへのご要望・質問…等、皆様からのご投稿をお待ちしております。

横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流まで

電話/045-788-2901

[www.suminasu.or.jp/kamariya/](http://www.suminasu.or.jp/kamariya/) または

釜利谷地域ケアプラザ

