

かるがも通信

第125号



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん



令和5年10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

秋分を迎え、朝夕が涼しくなったと感じる日々が多くなったと思いませんか？
でも、夏の猛暑を乗り切った身体は疲れを感じているのではないのでしょうか。
実り多き秋、食べ物も一層美味しく感じると思います。疲れた身体に新たな
エネルギーを注入し、充実した毎日をお過ごしください。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章

第49回金沢まつり

いきいきフェスタ

10月21日(土) 10:00~15:30

※荒天時翌日順延
金沢シーサイドライン「海の公園
南口」駅・「海の公園柴口」駅下車

会場: 海の公園

- ① 各種PRコーナー・模擬店
- ② フリーマーケット
- ③ 野外ステージ ④フラダンスステージなど

主催: 金沢まつり実行委員会(金沢区地域振興課内)

済生会横浜金沢医療福祉センターの ブースに是非お越しください※1

子ども向けゲーム、健康チェック、クイズ、
医療・福祉相談などご家族皆で楽しめます！

- ※1 済生会横浜金沢医療福祉センター各施設：
・若草病院
・わかかさ訪問看護ステーション
・特別養護老人ホームわかかさ
・金沢若草園 ・横浜市能見台地域ケアプラザ
・わかかさ保育園 ・横浜市六浦地域ケアプラザ

ささえ愛のつどいの講座

毎日を安心して暮らしていけるように

AEDを中心とした救命救急講座

日時: 10月31日(火)
13:30~15:00

場所: 多目的ホール

講師: 六浦消防出張所 所長 田代 徹氏

対象: どなたでも 定員: 28人 先着予約制

申込: 電話か来館 予約受付中

持ち物: 上履き、下足袋、動きやすい服装等

主催: ささえ愛のつどい 六浦地域ケアプラザ共催

申込・問合せ: 生活支援コーディネーター 山元



済生会若草病院 出張医療講座

認知症予防体操講座

身近な体操を
しましょう！

10月24日(火) 13:30~15:00

場所: 多目的ホール

講師: 済生会若草病院 リハビリテーション部
作業療法士 近藤 将人氏

対象: どなたでも 定員: 40人 先着予約制

申込: 電話か来館

持ち物: 上履き、下足袋、動きやすい服装

申込・問合せ: 地域交流

横浜南共済病院 みなみ健康セミナー

グリーフケア

大切な人を亡くされた方の語りの会

11月15日(水) 13:30~15:00

場所: 多目的ホール

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 田中 みどり氏
緩和ケア認定看護師 佐藤 久美恵氏

対象: 大切なご家族を亡くされた方

内容: ①グリーフケアとは ②グループでの語り合い
③アロマ巾着作り

定員: 10人 先着予約制 申込: 電話か来館

持ち物: 上履き、下足袋、動きやすい服装

申込・問合せ: 地域交流



むつりんぴつく 親子・みんなで遊ぼう！

11月2日(木) 開場9:30 10:00~11:00

六浦地区センター 大人は上履、靴入れ持参

予約不要

エンディングノートの書き方講座

11月29日(水) 13:30~15:00

場所: 多目的ホール 要予約 定員: 20人



地域活動交流事業

	事業名	10月	11月	12月	時間	会費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈11月 ヴァイオリン演奏〉	16	13	11	13:30~15:00 (11月分申込は10/16~)	100円
	Village Mutsuura 〈レコード鑑賞〉	11	8	13	13:30~15:00	10月 リクエスト 11月 シャンソン
大人向け体操	わくわく健康体操教室〈10~12月3回コース〉	19	16	21	10:00~11:00	1000円/3回
	リラックスYOGA教室	5	2	7	13:30~14:30	500円
	ひばりエクササイズ *時間帯ご注意ください	26PM	28AM	26AM	AM10:00~11:00 PM13:30~14:30	500円
	リズム&ピラティス	26	30	28	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 〈干支の置物作り サンプルあり〉	11/14と11/22の2回コース			13:30~15:30	800円
	ボランティア部	4	1	6	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント	10	14	12	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100円~ 2000円
	書道に親しむ	3, 17	7, 21	5, 19	13:00~14:30	1000円
子ども支援	子育てサロン『ふあんふあん』	11/9	12/14	1/11	10:00~11:30 (12月と1月の予約は10/2~)	無料
	むうたんリトミック 〈未就園児向け〉	17, 31	7, 21	5, 19	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室	5	2	7	10:00~10:40	500円
	ベビーマッサージ	5	2	7	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ 〈関東六浦子ども園の先生と遊ぼう〉	13	17	8	10:00~11:00	無料
学習支援 むうたん塾 〈現在小・中学生共満席〉	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	22	15:30~17:30	100円

お気軽にご参加ください



申込は基本ご予約制となっています。

地域の方のサークル活動：体操・音楽・語学・趣味活動も多数あります。お問合せ大歓迎です！

生活支援体制整備事業

ささえ愛のつどい 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と思っている方も！ 今住む場所はたとえ一人暮らしになっても老若男女の誰もが良い年齢を重ね、安心して居心地の良い生活ができる？等と自分事として様々な角度から話し合い、勉強会も企画しています。次回10/25(水)10時~	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！
3rd placeウォーキングプランを立てよう！	秋のウォーキングプラン企画会8月28日終了！ 11月中旬下見予定 実施日は12/11(月)予定 定員20名程度 参加無料 詳細は後日チラシにて
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に発足した住民主体のボランティア団体。「助けて」が言え、「助けるよ」を伝えられるために活動しています。お困りの事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を優先。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

デイサービス



9月は敬老会を行い、利用者さんに楽しんでもらいました。
 デイサービスで節目となる長寿のかたは**最高齢者101歳** 1人
 百寿 1人 白寿 2人 米寿 10人



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。

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/>

