

「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 受付中 無料 協力：金沢区在宅医療相談室

一人一冊
さしあげます



釜利谷のお守り！ かまもりホルダー 登録会のお知らせ

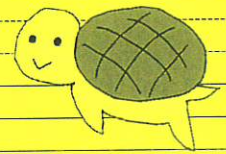
“外出先で突然倒れた、急に帰り道を思い出せなくなった” そんな万が一の事態に対応できるように、「かまもりホルダー」の登録会を開催します。

- ★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)



※事前のお申込みは不要です。
直接会場へお越しください。

*** 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](#)

横浜市釜利谷地域ケアプラザの **デイサービス**では **ボランティア**を募集しています。

お気軽にお問合せください。 ※当施設は『よこはまシニアボランティアポイント』の対象施設です。

- 内容：お茶出し・お話し相手・浴後のドライヤーかけなど
- 活動日：月～日のご都合の良い日 特に火曜日、金曜日、日曜日にお手伝いいただける方歓迎！
- 時間：午前のみ(8:45～12:30)、午後のみ(13:00～16:30)
- 午前・午後(5時間以上ボランティアをしてくださる方には昼食をご用意させていただきます。)
- ※上記活動時間内のご都合のよい時間で構いません。ご相談ください。 担当：棚田・鳥淵・相川

消費生活情報 よこはまくらしナビ 増刊号 令和5年度秋号より



中高年齢層に多い消費者トラブル

- 定期購入/通信販売 「お試し」「初回、特別価格！」を謳う通信販売の広告に要注意!
- 住宅修理/訪問販売 「無料で点検します」と突然、電話や訪問をしてくる業者に要注意!

若年層に多い消費者トラブル

- 副業/投資/儲け話 「簡単に稼げる」「確実に儲かる」そんな甘い誘いに要注意!
- 美容/脱毛エステ 「お試し0円」「今ならお得」などのセールストークに注意!



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

11月4日(土)13:30~14:30 *次回予定 12/2
知的障がい等ある方 16名 300円

リズム体操遊び MOO-MOO(ム-ム-)クラブ

11月27日(月)10:15~11:15 → 受付中
12月25日(月) → 11/1~受付
おおむね 1歳半~6歳児と保護者 12組 無料



フラレール広場 (11:15~お片付け)

12月12日(火)10:00~11:30 → 受付中
2月29日(木) → 1/4~受付
どなたでも 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!

11月13日(月)10:15~11:15 → 受付中
どなたでも 15名 300円 *次回予定 12/11



はいねずみのお針箱 どなたでも

11月29日(水)12:30~14:30 18名 無料
お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って
午後のひとときをご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。*次回予定 1/31



きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

11月17日(金)10:30~11:30 → 受付中
12月15日(金) → 11/1~受付
おおむね 1~4歳児と保護者 10組 無料



親子で楽しむ おはなし会

12月18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 2/19

体にやさしいヨガ ~週末の体ほくし~

11月11日(土)13:30~15:00 → 10/14~受付
11月25日(土) → 10/28~受付
12月9日(土) → 11/11~受付
12月23日(土) → 11/25~受付
16歳以上の方 14名 1回500円
※フェイスタオル(34cm×85cm程度のもの)



一緒に歌を歌いましょう!

11月17日(金)13:30~14:45 → 受付中
どなたでも 18名 400円 *次回予定 12/15



今日は犬の日 ~セラピー犬とふれあいませんか~

12月5日(火)14:00~14:30 受付中
どなたでも 15名 無料 *次回予定 3/5



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

今から役立つ健康講座『口コモ・口腔・栄養』 3日間コース

- ①10月12日(木)「歩き」を高める健康法~量より質を高めよう~終了
- ②10月19日(木)災害時の口腔ケアについてほか終了
- ③11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
時間: 10:00~11:30 概ね65歳以上の方 無料

介護者のつとめ 無料 受付中

11月15日(水)10:00~11:00
介護している方や介護経験者等

星空クリニック 水原先生による健康相談会 ※診察ではありません

令和6年2月22日(木)14:00~もしくは14:30~各30分枠
地域の方どなたでも 2組 ※予約の方優先 無料

かまりやサロン

11月30日(木)10:00~11:30
介護や認知症の悩みや情報交換など。医療や福祉・介護の専門職も参加します。 無料 受付中

*** 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



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: 11月17日(金) / 12月15日(金)

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