

# かるがも通信

第129号



六浦地域ケアプラザ  
キャラクター  
むうたん



令和6年4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

新入生を見守ってくれた桜が葉桜となり、新緑の眩しい季節に変わりつつあります。日本の四季、重要文化財・天然記念物にも負けない『宝物』ではないでしょうか。1年前に新型コロナウイルス感染症が2類感染症から5類感染症となり、行動制限が一気にかわり人の動きが活発になってきました。ケアプラザにも多くの利用者さんが来て下さり、楽しそうな歌声・音楽が聞こえてきます。このような時間が続くことを願っています。

所長 佐藤 章



手作りの藤飾り

ママの身体を整えよう！

## ①子連れYOGA

10:00~10:40

赤ちゃんとのスキンシップを！

## ②ベビーマッサージ

11:00~11:40

6/6(木) 7/4(木) 毎月1回



場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象: ①赤ちゃん~未就園児のお子様とママ

定 員: ②赤ちゃん(首がすわってから)とママ

参加費: 各クラス 12組

持ち物: 1クラス 500円 両方:1,000円

申込み: 飲み物、バスタオル

窓口又はお電話 保護者とお子様のお名前  
月齢、連絡先をお知らせください

講 師: ウム・プラスベビーマッサージ講師 藤田麻里氏

担 当: 地域交流

## 手作り部 布ぞうりを作ろう！(全2回)

6/18(火)と6/25(火) 13:30~15:30

場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定 員: 20名(先着予約制)

参加費: 800円(初回全額払・おつりのないようお願いします)

持ち物: はさみ、持ち帰り袋、針金ハンガー

講 師: ファイバーリサイクルネットワーク  
安井恵子氏、他

申込み: 窓口またはお電話

担 当: 地域交流



## 介護者のつどい

「介護はどうしたらよいだろう」「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。お気軽にご参加ください。

開催日: 5月18日(土) 13:00~14:30

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

学習支援むうたん塾 無料体験あり

中学生クラス参加者若干名募集中！

毎週木曜日 18:30~20:00 担当: 山田



区役所の事業子育て支援者による子育て相談

お子さんを遊ばせたりゆっくり過ごししながら先輩ママの  
子育て支援者に相談できます。

場所: 六浦地区センター プレイルーム

開催日時: 毎週水曜日(祝日休)10:00~12:00

持ち物: 必要に応じてバスタオル等ご持参ください

対 象: 未就学のお子さんご家族が気軽に子育て  
相談ができます。いろいろなおもちゃもありま  
すので気軽に遊びにきてください！

問い合わせ: 金沢区福祉保健センター

こども家庭支援課 Tel.045-788-7787

ボランティア部: 右上の写真、藤飾りは着物をほどいたものを  
手芸好きな皆様と作り上げ、特養わかくさへ寄贈しました！

Village Mutsuura:レコード、アンプ募集中！

担当: 地域活動交流コーディネーター 山田



最後まで自分らしく過ごすために介護や福祉の現場から

## ささえ愛のつどいの講座

事例を通して具体的に優しい視点での講話です

6月19日(水)13:30~15:00

講 師: 有限会社 青空 取締役 理学療法士

阿部 成浩氏

場 所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費: 無料 事前申込み 予約受付5月1日9:30~

持ち物等: 飲み物 上履、下足袋の持参にご協力を

共催: 六浦地域ケアプラザ 協力: 金沢区社会福祉協議会

お仲間も募集中

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: 5月23日(木)、6月27日(木)10:00~

問合せ: 生活支援コーディネーター 山元





## 地域活動交流事業

|          | 事業名                                            | 5月    | 6月      | 7月    | 時間                                 | 会費等                |
|----------|------------------------------------------------|-------|---------|-------|------------------------------------|--------------------|
| 多世代交流    | むうたんカフェ 〈6月ウクレレ 予約5/13〜〉                       | 13    | 10      | 8     | 13:30~15:00                        | 100円               |
|          | Village Mutsuura〈レコード鑑賞会〉 予約不要                 | 8     | 12      | 10    | 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 〈7~9月分予約 5/15〜〉                     | 16    | 20      | 18    | ①10:00~10:45 座位<br>②11:00~11:45 立位 | 3回1000円<br>4月~2クラス |
|          | リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう                         | 2     | 6       | 4     | 13:30~14:30                        | 500円               |
|          | ひばりエクササイズ ひばりさんの歌に合わせて体操を♪                     | 10    | 14      | 12    | 10:00~11:00                        | 500円               |
|          | リズム&ピラティス リズム体操と体幹トレーニング                       | 23    | 27      | 25    | 10:00~10:45                        | 500円               |
| 趣味を通じた交流 | 手作り部 布ぞうり講座(2回コース)                             |       | 6/18と25 |       | 13:30~15:30                        | 材料費800円            |
|          | ボランティア部 おしゃべりしながら手芸ボラ!                         | 1     | 5       | 3     | 13:30~15:00                        | 無料                 |
|          | フラワーアレンジメント 新鮮なお花をアレンジ!                        | 14    | 11      | 9     | ①10:00~12:00<br>②13:30~15:30       | 1100円~<br>2000円    |
|          | 書道に親しむ 〈参加者募集中〉 書で精神統一                         | 7,21  | 4,18    | 2,16  | 13:00~14:30                        | 1000円              |
|          | 百人一首部 和歌を読み解きかきた取り                             | 17    | 21      | 19    | 10:30~11:30                        | 無料                 |
| 子ども支援    | 子育てサロン ふあんふあん 親子で遊ぼう                           | 6/13  | 7/11    | 8/8   | 10:00~11:30<br>〈8月分は6月3日~予約〉       | 無料                 |
|          | むうたんリトミック〈未就園児向け〉 リズムであそぼ                      | 8,15  | 12,19   | 10,17 | 10:00~10:45                        | 500円               |
|          | 子連れYOGA教室 ヨガで身体をほぐそう                           | 2     | 6       | 4     | 10:00~10:40                        | 500円               |
|          | ベビーマッサージ 赤ちゃんとの大切な時間♥                          | 2     | 6       | 4     | 11:00~11:40                        | 500円               |
|          | にじいろタイム 1才位~<br>〈関東六浦こども園の先生と遊ぼう〉 工作や読み聞かせ!    | 20    | 17      | 29    | 10:00~10:45                        | 無料<br>4月~時間変更      |
|          | 学習支援 むうたん塾<br>〈中学生のみ若干空有〉 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援 | 毎週木曜日 |         |       | 小学生 17:00~18:00<br>中学生 18:30~20:00 | 1000円/月            |
| 障がい児が    | あったかスペース 〈障がい児向け〉                              | 24    | 28      | 26    | 15:30~17:30                        | 100円               |

他にも貸館利用団体の趣味・体操グループ等沢山活動中です。気軽に問合せください!



## 生活支援体制整備事業

|                                 |                                                                                                                        |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3rd place<br>体験してみ隊! 募集         | 様々な「ちょっとやってみたいな」をサークル活動のように実現してみましよう。まずは担当まで何をしたいかお伝えください。それをテーマに会を開催します。                                              |
| 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です。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



新職員です!  
相談員 奥 園 (おくのぞの)

楽しく  
過ごせるように  
お手伝いさせて  
頂きます!  
宜しくお願い  
致します。



デイサービスの菜の花畑から今年もたくさんの  
菜の花の種(たね)を収穫する事ができました。  
六浦小学校の皆さん、ありがとう!

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!

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  
や子育てサロン、手芸などのボランティ  
アを募集しています。ご自分に合ったボ  
ランティア活動をしませんか。

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: <https://mutuura-careplaza.jp>

