

かるがも通信

第132号



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん



HPも
ご覧
下さい→



令和6年7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



関東地方梅雨が明けました。昔はこんなに暑かったでしょうか？ 35℃を超える以前にはあまり聞かなかったワードです。熱中症にならないために水分摂取、エアコンつけて適正温度、快眠と色々言われていますが、やはり一番は涼しいケアプラザで好きなことに没頭。これが一番です。スタッフ一同お待ちしております。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



3rd place (サードプレイス)

ウォーキングプランを立てよう！



秋のウォーキングの企画会

おしゃべりしながら秋以降の良い季節に
おすすめのコースを考えましょう！



8月20日(火)13:30~15:00

場所:六浦地域ケアプラザ ボランティアコーナー

定員:会場8名程 Zoom参加も可能

対象:どなたでも 企画会のみ参加もOK!

お問合せ:生活支援コーディネーター 山元

主催:金沢区民活動センター

見に来て身になる!ミニ体験講座



声(のど)の健康トレーニング

9月3日(火)10:00~11:00

講師:金沢区「街の先生」糸乗深雪氏

ラジオパーソナリティ・イベントMC

フレイル予防ボイストレーナー

場所:六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員:20名 対象:地域の方

参加費:100円(コピー代) 持ち物:手鏡、飲み物

※予約受付8/13(火)9時~先着順

申込先にご注意ください。

申込:090-1690-8606(糸乗)

①氏名 ②電話番号をお伝えください



~ロコモ予防についての講話・体操~

楽しく運動をしてこれからも

ご自分の足で動けるように!!

9月4日(水)10:00~11:30

講師:生田目 小春氏(健康運動指導士)

場所:六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員:30名 参加費:無料

持ち物:飲み物 共催:六浦・あけぼの

※予約受付8/13(火)~先着順

お問合せ:地域包括支援センター



主催:金沢区民活動センター

見に来て身になる!ミニ体験講座

足の衰え予防!

高齢者向け体操

足腰に不安を感じていませんか?

コツコツ貯筋体操でフレイル予防

9月17日(火)10:00~11:30

講師:金沢区「街の先生」片野坂千春氏

公益財団法人 日本スポーツ協会公認

スポーツ指導者スポーツコーチングリーダー

場所:六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員:20名 対象:65歳以上の地域の方

参加費:無料

持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装

かかとのついた室内シューズ

※予約受付8/13(火)9時~先着順

申込先にご注意ください。

申込:080-5133-6510(片野坂)

日中仕事で出られない場合あり、折り返し連絡します

①氏名 ②電話番号をお伝えください



ハンドトリートメント講座

心と体を健康にするタッチケア♡

オイルを使いながら大切な手をマッサージ
しましょう。皆でリラックスした時間を!



9月25日(水)10:00~11:30

講師:Happily 佐々木菜未氏

介護福祉士・ケアビューティスト

場所:六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員:20名 対象:地域の方

参加費:500円 持ち物:ハンドタオル

申込:地域交流

ペット写真展

今年もペット写真展を9月に開催!

次号8月号とHPに記載予定。是非ご応募ください!



ご寄付ありがとうございました!

関東学院六浦中学校と関東学院六浦
子ども園よりお花やタオル等を
頂きました!ありがとうございます♡



地域活動交流事業

	事業名	8月	9月	10月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ (9月大道芸ジーコさん 予約8/19~)	19	9	21	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura (レコード鑑賞会) 8月ハワイアン他	14	11	9	13:30~15:00	無料 レコード募集中
大人向け体操	わくわく健康体操教室 (10~12月分予約 9/2~)	15	19	17	①10:00~10:45 座位 ②11:00~11:45 立位	3回1000円
	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	1	5	3	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♪		13	11	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		26	24	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部	調整中			13:30~15:30	1000円程度
	ボランティア部 おしゃべりしながら手芸ボラ!	7	4	2	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!		10	8	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ (参加者募集中) 書で精神統一	6,27	3,17	1,15	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかたる取り	16	20	18	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	9/12	10/10	11/14	10:00~11:30 (10,11月分は8月1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	14,21	11,18	9,16	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 ヨガで身体をほぐそう	1	5	3	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♥	1	5	3	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) 工作や読み聞かせ!	19	30	21	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 (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	基本週1木曜			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)	23	27	25	15:30~17:30	100円

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



生活支援体制整備事業

ささえ愛のつどい 次年度のテーマ「最後まで自分らしく過ごせるために」 **お仲間募集中**

地域デビューほどではないけれど、この先気になることや不安などを話し合ったり、何かしてみたい方。話し合いの中で勉強会や講座の企画もしています! 今後の予定:8月22日(木)、9月30日(月)10時~企画中:11月16日(土)地域で活躍する方も上手に甘える体験もしてほしいと「甘え上手 甘えられ上手」

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付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)、庭仕事(7~9月休止中) 事務局:山元

2024六浦フェスタのご案内

10月5日(土)・6日(日)開催予定の「2024六浦フェスタ」に沢山のお申込みを頂きありがとうございます。音楽・踊りの発表や作品展示に加え、飲食模擬店や団体様の活動紹介等、六浦地域の文化祭として楽しいイベントになるよう準備中です!

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

デイサービス



7月は七夕飾りをご利用者さんと一緒に作りました。色とりどりの短冊には、沢山の願い事が書かれていました。皆さまの願い事が叶いますように!

ボラン
ティア
募集中

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!

