



# やまなみ

令和6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

## お知らせ

### 釜利谷 親子すくすく広場♪ ～0才から未就園児までの親子対象～

♪音楽に合わせてリトミック ♪素敵な生演奏 ♪楽しい工作

★と き：9月28日(土) 10:00～11:30 (受付/9:40～)

★ところ：釜利谷 地区センター 2階 体育室

★申込み：受付中 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 先着おおよそ45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)

主催：釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会) ※この事業は「赤い羽根共同募金及び金沢ふれあい助成金」により実施しております。  
後援：釜利谷地区連合町内会 釜利谷地区民生委員児童委員協議会 及び 保健活動推進委員会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

QRコードから  
申し込んでね!



### 子育てサポートシステム 入会説明会 9月21日(土) 13:30～14:30

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

### 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が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20日(金) / 10月18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。

### 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

### すみなすフェスタ

今年も開催します!

皆様のご来場をお待ちしております。

開催日：令和6年10月6日(日) 11時～14時

場所：社会福祉法人すみなす会

(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

### 金沢区安全・安心メールより

新紙幣の発行が始まりました。

新紙幣の発行に関する詐欺に注意が必要です。

“旧紙幣が使えなくなる、紙幣と交換が必要”  
という話は詐欺です!

知らない人に現金を渡さないでください。



横浜市八聖殿郷土資料館館長 **相澤竜次氏**による **11月16日(土)13:30~15:30**

**歴史講座 「平安後期から昭和まで 釜利谷とその周辺の遍歴の歴史」**

平安時代、藤原道長の子・頼道政権の時代から釜利谷を含む周辺地域は、坂東武士が行き交う地域となりました。鎌倉時代の隆盛から、室町時代の争乱、江戸時代は観光で賑わい、明治維新以降は鎮守府・横須賀の隣町として変化していきました。時代とともに、地域の姿が大きく変わっていった意外と知られていない釜利谷とその周辺の変遷の歴史をご紹介します。 **協力:「釜利谷の歴史を語る会」** どなたでも 30名 無料 10/11~受付

**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20日(金)10:30~11:30** → 受付中   
**10月18日(金)** → 9/1~受付  
おおむね1~4歳児と保護者 12組 無料

**リズム体操遊び Moo-Moo(ム-ム-)クラブ**

**9月30日(月)10:15~11:15** → 受付中   
**10月29日(火)** → 9/1~受付 無料  
おおむね1歳半~6歳児と保護者 12組

**フラレール広場** (\*11:15~はお片付け)

**10月16日(水)10:00~11:30** → 9/1~受付  
**12月18日(水)10:00~11:30** → 11/1~受付  
 どなたでも 10組 無料

**親子で楽しむ おはなし会**

**10月21日(月)11:30~12:00**  
☆絵本☆わらべうた☆手袋人形 など   
内容は子ども向けですが、大人の方もご参加いただけます。  
無料 直接会場へどうぞ \*次回予定 12/16



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

**今、ニューヨークで流行の「ダンス&ヨガ」** ~懐かしのディスコミュージックや世代曲に乗って一緒に踊りませんか~

・前半20分は簡単なダンス・・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。(見ていだけでもOKです)   
・後半60分は体にやさしいヨガ・・・体ほぐしを目的にしています。初心者向けの体にやさしいヨガです。  
**9月14日(土)13:30~15:00** → **8/24~受付**  
**9月28日(土)13:30~15:00** → **9/14~受付**  
**10月12日(土)13:30~15:00** → **9/28~受付**  
**10月26日(土)13:30~15:00** → **10/12~受付**  
対象: 16歳以上の方 12名 参加費: 500円  
持ち物: 飲み物・フェイスタオル  
※ダンスは上履または裸足でのご参加をお願いします。  
※ヨガは靴下着用または裸足どちらでも大丈夫です。

~座ったままでできる健康体操~ **月曜日には体操を!**

**9月9日(月)10:15~11:15** → 8/13~受付  
どなたでも 15名 300円 \*次回予定 10/28

**今日は犬の日** ~セラピー犬とふれあいませんか~

**9月10日(火)14:00~14:30** 受付中  
どなたでも 15名 無料 \*次回予定 12/18

**一緒に歌を歌いましょう!**

**9月20日(金)13:30~14:45** → 8/16~受付  
どなたでも 25名 400円 \*次回予定 10/18

**はいねずみのお針箱** どなたでも 18名

**9月25日(水)12:30~14:30** 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 11/27



当日のお問合せも  
お気軽にどうぞ

**介護者のつどい** ~フリートーク~

**9月18日(水)10:00~11:30** 受付中  
おおむね65歳以上の方 20名程度 無料

**かまいやサロン** **9月26日(木)10:00~11:30**

認知症の方とご家族 無料 受付中  
認知症についての話、情報交換など

**\*\*\* 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

# 地域包括支援センターからのお知らせ



## 介護者のつとめ特別企画 認知症予防講演会

### 『認知症の理解と予防』

日時：令和6年11月20日（水）10:00～11:30（受付9:30～）  
場所：JA 横浜 金沢支店 2階会議室  
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）



## 『ロコモ・口腔・栄養』

### 楽しみながらの健康講座

3日間コース

日時：3日間とも10:00～11:30（受付9:30～）  
① 令和6年10月17日（木）ポッチャを楽しもう！フレイル予防について  
② 令和6年10月31日（木）長生きのための健口づくり  
③ 令和6年11月14日（木）今からできる食事の工夫～低栄養予防について～  
場所：JA 横浜 金沢支店 2階会議室  
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）



## かまりやサロン ～認知症カフェ～

日時：令和6年9月26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  
※ 詳細はお問合せください



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いたします。  
事業ご参加の際は、マスク着用にご協力をお願いいたします。

申し込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】

お子さんの発達が気になった時・・・ 育ちの情報・地域の情報が欲しい時・・・  
誰かに気持ちを聞いて欲しい時・・・ 「てくてく」所属団体(一部)のご紹介です。



### 「にこま〜る」〜口唇口蓋裂の子どもを持つ保護者のつどい〜

口唇口蓋裂(口唇裂、軟口蓋裂)の子どもを持ったママたちが「おしゃべりしたいね」と集まりました。  
ご本人、ご両親、祖父母の方など、どなたでも参加可能です。

【開催日時】不定期 ※とことこHPでご確認ください。

【場所】地域子育て支援拠点「とことこ」 <連絡先>TEL:780-3205(とことこ)



### 金沢区ひまわりの会〜ダウン症の子どもを持つ保護者のつどい〜

小さい子の保護者はちょっと安心ができて、大きい子の保護者は懐かしんでほっこり…

そんな中で今の自分の問題を話し合う会です。ご連絡いただければ、交流会などのご案内をします。

<連絡先>k.himawarinokai@gmail.com(代表:須藤)またはTEL788-7787(金沢区こども家庭支援課)

### かもめの会 キッズ

発達に不安のある子どもたちが、地域のボランティアと一緒に活動しています。

バスハイクやクリスマス会など楽しい行事もあります。

【対象】小学生〜高校生

【キッズ】プール、リトミックの活動を素敵な講師の先生と一緒にしています。会費あり。

【日程】リトミック：第2・4土曜日 10:00~11:30

プール：第1・3水曜日 15:30~16:30、もしくは第2・4水曜 15:30~16:30

【場所】リトミック：活動ホームシーサイド / プール：金沢プール(リネツ金沢)

<連絡先>TEL:788-7787(金沢区こども家庭支援課)

TEL:775-3841(地域活動ホームシーサイド 大野)



### 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」

毎月1回、発達に心配のある子どものいるママたちが集まって、「おしゃべり会」を開催しています。

「ゆるいつながらい」をモットーに活動しています。

【開催日時】毎月1回(活動日お問い合わせください) 10:00~14:00※出入り自由

【対象】釜利谷地区近隣在住(それ以外の地域の方も参加可)の、普通級で支援が必要、支援学級  
支援学校に在籍のママ

【場所】釜利谷地域ケアプラザ

【HP】[https://peraichi.com/landing\\_pages/view/chamomile-kanazawa/](https://peraichi.com/landing_pages/view/chamomile-kanazawa/)

<連絡先>chamomile.kamariya@gmail.com ※参加される前にご連絡ください。



### スマイルカフェ

障がいのあるお子さんと保護者の皆さんが、ゆっくり笑顔になれる交流の場です。スタッフには障がい者の親や元支援学校の教員もいます。同室保育もあります。安心してお越しください。

【利用料】大人一人：100円(飲み物・お菓子代として。飲み放題)

【開催日時】毎月第4火曜日/10:30~11:30

【場所】能見台地域ケアプラザ多目的ホール <連絡先>TEL787-0991(能見台地域ケアプラザ 片桐)

### 金沢区障がい福祉保健 いきいきネット

区内の障がい当事者やご家族が、地域で安心して暮らしていくために必要な情報を得たり  
気楽に相談ができたり、支援する側・される側の思いの共有ができるよう、主にLINEを  
通しての連絡や意見交換を行っています。

金沢区自立支援協議会や区役所、区社協等と連携協力をしています。会費はありません。  
どなたでも入会可能です。

<連絡先>ikiikinetkz@gmail.com(いきいきネット事務局)



### 発達支援つながりワーク てくてく

金沢区内でお子さんの発達に不安を抱えたご家族を支える居場所・関係機関のネットワークです。

【事務局】金沢区基幹相談センター、金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」

【協力】金沢区こども家庭支援課



# 釜利谷地域ケアプラザデイサービス通信



まだまだ毎日暑いですね・・・閉じこもりがちになっていませんか？

**釜利谷地域ケアプラザデイサービス**では様々なプログラムを用意しています。その日の体調や気分に参加は自由です。出かける場所があるだけでも生活に張りが出て元気になりますよ！

発行責任者：今坂 多美子  
編集責任者：棚田 健次郎

見学だけでもOK！お気軽にお声かけください！

## 運動・食事・入浴で健康寿命を延ばしましょう！

### 機能訓練 (リハビリ)

最近身体が重い、体力が無くなった・・・など感じていませんか？

デイサービスでは一人ひとりに合わせた個別機能訓練を実施、無理なく体を動かせるプログラムをご用意しています。またみんなで行う体操や、150mのお散歩コースもあります。お散歩で太陽を浴びることで骨も丈夫になり、骨折予防にもなりますよ。



お日さまポカポカ屋外散歩



体操の先生が月4回来てくれます



階段トレーニング



### 入浴サービス



お風呂屋さんみたいに大きなお風呂で心も体もリフレッシュ！血行が良くなり、むくみも改善するかも!?

毎月1回の**スパ釜利谷**も人気です。季節に合わせた変わり風呂とちょっと豪華な**特別ランチ**でスパに行った気分を味わっていただけます。車椅子の方も安心して入浴できる設備が整っています。



夏みかん風呂



ミント風呂



お楽しみランチ

### おうちの健康と食事

健康のためにはまず食事！  
いつまでもおいしく食べたいですね！  
そのためには・・・  
お口の健康管理出来ていますか？  
口腔ケアをすることで、肺炎の予防にもなります。嚥下（えんげ）体操と食後の歯磨きで健康維持しましょう。

による口腔機能向上プログラム





# ドッグセラピー



毎月一回、セラピードッグ協会から2匹のプロのセラピードッグが来ます。わんちゃんたちが登場すると、たちまち癒しの空間に早変わり。みなさんニコニコ顔になってしまいます。いっぱい笑って免疫アップ！

(苦手な方には別のプログラムを用意してあります)



# おやつ作りサークル



みんなで作ったあんみつ  
美味しかったな。



7月は生クリームあんみつでした



おやつ作りサークルでは、毎月みんなでちからを合わせておやつを手作りしています。最近は料理もしないの・・・という方も安心してご参加いただけます！男性も大活躍していますよ！




他にも楽しいプログラムをたくさんご用意しています。もう少し知りたいと思った方はぜひ釜利谷地域ケアプラザ・デイサービスへ、お気軽にご連絡ください。スタッフがご案内いたします。ホームページにも楽しい情報がたくさん載っていますので覗いてみてください。


一緒にデイサービスを盛り上げてくれるスタッフとボランティアさんも**大募集中**です！

お気軽にお問い合わせください。詳細はホームページにも掲載しています！

釜利谷地域ケアプラザ



ホームページ  
随時更新して  
います



**横浜市釜利谷地域ケアプラザ 金沢区釜利谷南2-8-1**  
**電話 045-788-2901 担当：棚田（たなだ）・鈴木・相川**