

# かるがも通信

第135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

11月が近づいてきたせいか、朝晩の冷え込みを感じるようになってきました。ホームセンターにはストーブが並びだし、冬支度の準備が少しずつ始まっていくのでしょうか。ケアプラザでは地区センターとの合同フェスタも終わりました。大勢の方に来ていただき感謝しております。地域の方の拠り所になれるよう、これからもケアプラザ職員一同頑張っていきたいと思っております。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



## スリーA講座

あかるく あたまを使って あきらめない  
3つのAで脳の活性化

12月2日(月)13:30~15:00



講師:後藤 洋子氏

会場:六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員:30名 参加費:無料

受付開始: 11月6日(水)9:30~

対象:地域の支援者さん、興味のある方

持ち物:筆記用具 飲み物等

11/7(木)あさひないきいきカフェ(湘南八景自治会館)にて先生の実演があります。興味のある方は、お声掛けください。

問合せ:地域包括支援センター、  
生活支援コーディネーター

## 3rd place (サードプレイス) ウォーキングのお誘い

紅葉谷へ紅葉狩りに出かけよう

12月10日(火)10:00

雨天12/18に延期

延期の場合は前日までにお知らせします

集合:鎌倉宮鳥居前

(鎌倉行 大道小学校前9:17発 朝比奈9:23発)

行程:鎌倉宮前 → 紅葉谷 → 獅子舞谷 →  
天園(自由解散)

(坂道がある2時間ほどのウォーキングです)

対象:興味のある方、サードプレイス参加者(15人程度)

参加費:無料

往復の交通費、お昼等は自己負担(解散後)

申込み:11月13日(水)9:30~

お名前、性別、年齢、住所、電話番号をお知らせください  
当日の行事保険に必要です。当日参加は不可。



多世代交流 みんな笑顔の

## クリスマスパーティー



赤ちゃんから大人の方まで大歓迎!  
ヴァイオリンやピアノの音色を楽しみましょう♪  
簡単工作タイムも!!

12月17日(火)10:00~11:00

会場:六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

演奏:ヴァイオリン 塚本絵美子氏

ピアノ 眞崎さゆり氏

金沢区在住の1歳、2歳児のママ達です!

プログラム:クリスマスメドレー、G線上のアリア

(J.S.バッハ)、アンパンマンのマーチなど

☆音の出るおもちゃを作ろう

☆クリスマスの小さな飾りを作ろう

定員:35名

対象:赤ちゃん~大人の方迄 **大人のみの方大歓迎**

参加費:1組 300円 持ち物:飲み物等

ご予約:地域交流 受付開始:11月6日(水)9:30~



六浦ボランティアネットワークです

10月6日の六浦フェスタに  
出店しました

六浦ボランティアネットワークの周知を目的にCaféコーナーと販売コーナーを設け、福祉部門で参加しました。登録ボランティアさんにもお声掛けし、楽しくお手伝いいただきました。出店にお立ち寄りいただいた皆様、ありがとうございました。



毛糸のご寄付、沢山頂きありがとうございました。  
認知症マップ作り等に使用させていただきます。  
寄付は一旦締め切らせて頂きました。  
☆ボランティア部で手芸のボランティア活動しませんか?  
次回11月6日(水) 13:30~ 問い合わせ:地域交流 山田

Thank  
you!

## 地域活動交流事業

	事業名	11月	12月	1月	時間	参加費等
交流 多 世 代	むうたんカフェ 〈12月AKクラブ 予約11/11〜〉	11	9	20	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura〈レコード鑑賞会〉 12月クリスマス	13	11	15	13:30~15:00	無料
大人 向 け 体 操	わくわく健康体操教室 〈1月〜の予約12月2日〜〉	21	19	16	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	7	5	16	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♪	8	13	10	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	28	26	23	10:00~10:45	500円
趣味 を 通 し 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 認知症マフ、つるし雛、藤棚作り	6	4	8	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!	12	10	14	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 書で精神統一	5,19	3,17	7,21	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかきた取り	15	20	17	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	1/9	2/13	3/13	10:00~11:30 (2,3月分は12月2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	13,20	11,18	8,15	10:00~10:45	500円
	子連れYOGA教室 ヨガで身体をほぐそう	7	5	16	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♥	7	5	16	11:00~11:40	500円
	にじいろタイム 1才位~ 〈関東六浦こども園の先生と遊ぼう〉 工作や読み聞かせ!	18	16	20	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月
障 児 が	あったかスペース 〈障がい児向け〉	22	27	24	15:30~17:30	100円



## 生活支援体制整備事業

**ささえ愛のつどい** 今年度のテーマ「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:12月5日(木)10時  
11月16日(土)「甘え上手甘えられ上手」講座 どなたでも参加できます。参加者募集中

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(1000円/1人1時間) 事務局:山元

## デイサービス

**ハロウィーン**: ふあんふあんの子供たちがデイサービスにやってきました!  
ご利用者の方たちが大喜びでした。



**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!

## 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>

