



## 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：3月21日（金）/4月18日（金）/5月16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。



みんなで楽しい子育てを



子育てフリースペース

## 釜利谷“親子 ほっとサロン”



親子で“ほっと”とする時間を持ちませんか？お気軽にお立ち寄りください。

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つお母さん方で、これから“友達をつくりたい人”ちょっと“ほっと”したい人などを対象に、定期的に『親子“ほっとサロン”』を開催しています。皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：4月21日（月） 5月19日（月） 6月16日（月） 8月18日（月）

時間：午前10時から11時30分 ※7月と9月はお休みです。

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール（金沢区釜利谷南2-8-1）

持ち物：飲物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時に必要なものをご持参ください。

主催：釜利谷地区社会福祉協議会（釜利谷子育て連絡会）

共催：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

後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

※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。



## 金沢区地域子育て支援拠点とことこからのお知らせ

### 横浜子育てサポートシステム 提供会員(お子さんを預かる)募集！！『通称=子サポ』

「横浜子育てサポートシステム」(通称『子サポ』)は、地域の中で子どもを預けたり、預かったりすることで人と人とのつながりを広げ、地域ぐるみでの子育て支援を目指す、会員制の有償の支え合い活動です。金沢区では現在毎月約130件のサポートが行われており、提供会員の皆さまが活躍されています。ご都合のつくちょっとした時間に活動してみませんか？

#### ●保育施設の送迎

「とことこ」等の施設やご自宅での預かりもあります

#### ●金沢区の子育てをサポートするやりがいのある活動です

#### ●空いた時間で活動できるのが魅力です

#### ●研修や活動中のフォローもあるので安心です



【お問い合わせ】

横浜子育てサポートシステム

金沢区支部事務局 (☎045-352-7110)

まずは入会説明会にご参加ください！

入会説明会日程



保険付き、有償ボランティア活動です。



**楽譜が読めたらいいなあ part2 ~体を使って楽しくリズムを読み取ろう~**



5月23日(金)  
10:00~11:15  
どなたでも 12名  
4/11~受付 無料

♪ “超入門編”の簡単な復習  
(楽譜のつくり・音符や休符の種類・鍵盤での位置)  
♪ 体を使って音符の長さやリズムを体感 等



横浜市八聖殿郷土資料館館長 **相澤竜次氏**と釜利谷の**歴史を探る会**

5月27日(火)13:30~15:30 どなたでも 12名 無料 4/14~受付

“昔はこうだったらいいよ” “ずっと以前に〇〇があったと聞いたことがある” 等、“らしい”や“噂話”でも構いません。釜利谷の歴史について語り合いませんか。



**きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ**

3月21日(金)10:30~11:30 → 受付中  
4月18日(金) → 3/1~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(ムームー)クラブ**

3月24日(月)10:15~11:15 → 受付中  
4月28日(月) → 3/1~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)

4月9日(水)10:00~11:30 → 3/1~受付  
どなたでも 10組 無料 \*次回予定 6/12



きょうだい児の参加もできます

**親子で楽しむ おはなし会**

6月16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



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。(見ていただけでも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。

3月 8日(土)13:30~15:00 → 2/22~受付  
3月 22日(土)13:30~15:00 → 3/ 8~受付  
4月 12日(土)13:30~15:00 → 3/22~受付  
4月 26日(土)13:30~15:00 → 4/12~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!**

3月10日(月)10:15~11:15 → 受付中  
どなたでも 15名 300円 \*次回予定 4/14

**一緒に歌を歌いましょう!**

3月21日(金)13:30~14:45 → 受付中  
どなたでも 25名 400円 \*次回予定 4/18

**はいねずみのお針箱** どなたでも 18名

3月26日(水)12:30~14:30 無料  
お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って一緒に。お喋りだけでも大歓迎です。  
\*次回予定 5/28



当日のお問合せも  
お気軽にどうぞ



**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

\*\*\* 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。

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 「みんなで防ごう高齢者虐待」

高齢者の虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です。「虐待者が悪者だから」虐待が起きているわけではありません。だからこそ、皆が自分自身の問題として考え高齢者虐待が起こらないよう、地域全体で支えあっていくことが大切です。



虐待が起きない地域づくりのために…地域の方にお願いします。

- 1、あいさつを交わす<日常生活での声掛け等>
- 2、見守り<新聞が何日もたまっている、夜になっても明かりがつかない等>
- 3、元気づけ<道で会っても元気がないようなときの声掛け等>

気がかりなことがありましたら、近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



## かまりやサロン



認知症の方とそのご家族が安心して過ごせる場所

“かまりやサロン（認知症カフェ）”はカフェのようにリラックスした場所です。介護や認知症についての情報交換や介護の悩み等一緒にお話ししましょう。

認知症の方とその家族（家族のみの参加も可）、介護に携わる方、どなたでも参加できるオープンな場所です。医療や福祉、介護の専門職も参加します。

日 時：令和7年3月27日(木)

令和7年4月24日(木)

10:00~11:30 ※基本毎月第4木曜日開催

対象者：認知症の方とそのご家族

内 容：認知症についての話、情報交換など

場 所：釜利谷地域ケアプラザ 参加費：無料

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します。

ケアプラザ館内でのマスク着用にご協力をお願いいたします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】

## 金沢区エンディングノート「これから」・「もしも手帳」を配布しています。

これからの人生を 自分らしく生きるために**金沢区エンディングノート「これから」**  
このような内容を書きます



- 好きなこと
- 興味があること・やってみたいこと
- 人生の主な出来事
- もしもの時の介護・医療の希望
- 親しい人、家族
- お金やお葬式のこと など



### 医療・ケアについての「もしも手帳」



“もしも” 治らない病気などになったら

“もしも” 自分の気持ちを伝えられなくなったら

あなたは どうやって気持ちを伝えますか？

この手帳は “もしも” に備えて、元気なうちに、治療やケアについて  
いま思っていることを残しておくものです。



## 金沢区安全・安心メールより「悪質な点検業者に注意！」

突然、訪問してきた業者が屋根や水道などの「無料点検」などと称して住宅に上がり込み、工事・点検を依頼したところ高額な修理代金を請求されるといったトラブルが発生しています。

犯罪目的で、利用するために個人情報聞き出す可能性がありますので、**以下の点に注意してください。**

### (手口の特徴)

- 事前の連絡がなく、突然、訪問してくる。
- 「無料点検」と説明してくる。
- 工事しないとすぐに屋根が崩れるなど、必要以上に危険だと言って不安を騙る。



### (防犯のポイント)

- 突然訪問してきた業者には、インターホン越しに対応するなど、対面での対応はせず、また、安易に自宅に上げて点検をさせない。
- 対応するときは、名刺をもらうなど身分確認を行う。
- 点検時に修理を勧められても、その場では契約せず、家族や友人等に相談し、信用できる業者であるか確認する。
- 複数の業者から見積もりを取るようになる。
- 金品の保管状況や個人情報等を安易に教えない。
- 断っても立ち去らない場合や不信な点があれば、警察に通報する。



釜利谷地域ケアプラザでは**歩数計リーダー**を設置しています。

対応時間 9:00~16:00 ※毎月第一月曜日は読取りできませんのでご注意ください。

【よこはまウォーキングポイントとは】

18歳以上の横浜市民の方に万歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは原則最長2週間、**車椅子の無料貸出し**をしています。

電話または来所にてお問合せください



## 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





# 釜利谷地域ケアプラザ デイサービス通信

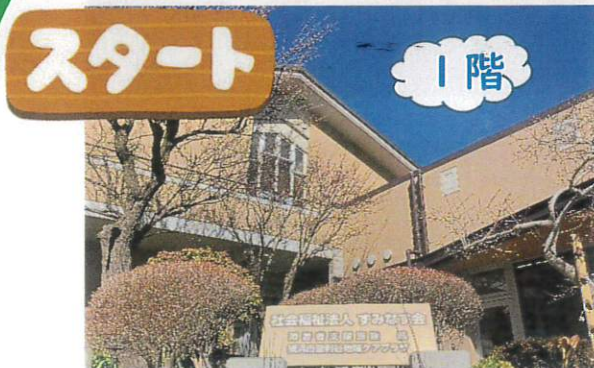


これから暖かくなりお散歩が気持ち良い季節がやってきますね。

釜利谷地域ケアプラザ敷地内のたけのこ広場まではちょうどいい**150m!**

色とりどりの草花が芽吹きはじめるこれからの時期は絶好のお散歩コースとなります。  
仲間と一緒に話ししながら足腰をじょうぶにしましょう!

## 150mお散歩コースのご紹介



↓ デイサービスを出て一階を奥まで歩くとエレベーターと35段の階段があります



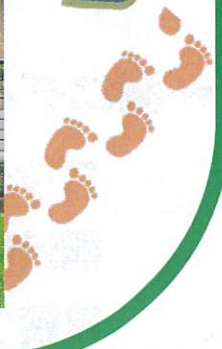
車椅子の方も安心です

開放的な道です

季節を感じながら広場で一服

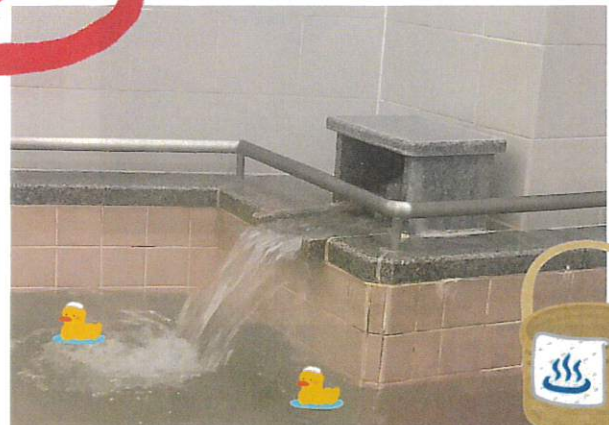
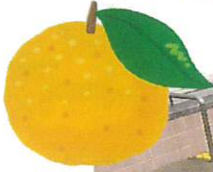


ゴール



# 大きなお風呂は気持ち良いですよ～

お湯に肩まで浸ると、浮力によって体重が普段の10分の1程度になるそうです。体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、全身の緊張がほぐれますよ。月に一度の**特別湯も大好評開催中**です！！



車椅子の方でも大丈夫！！  
専用のシャワーキャリーに乗って、  
そのまま湯舟まで入れます

浴室・脱衣室では入浴専門のスタッフが  
お手伝いします。  
歩行に不安があっても、ご安心ください

デイサービスを利用して活気のある生活を送りませんか？  
ご興味のある方はご連絡ください。ホームページも随時更新中！！

釜利谷地域ケアプラザ



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！

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・鈴木・相川

