

かるがも通信

第139号

令和7年3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



六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん

ご入園・ご入学
おめでとうございます



HPも
ご覧
下さい

3月、春は選抜(甲子園)からという言葉が聞かれたことがあると思います。
甲子園大会も始まり暖かな日差しを感じる日々が増えてきたと思う今日この頃。
桜の花もカワヅザクラは既に満開。ソメイヨシノが少しずつ開花しているのではないのでしょうか。
4月の入学式には咲いて欲しいのですが。
ケアプラザの桜は…… まもなく満開となる予定です。



春のお花
By Y.Y

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章

ママヨガ&ベビーマッサージ

子連れYOGAとベビーマッサージ、2つのクラスが1つになりました!

ママヨガ・・・気持ちよく身体を動かしてリフレッシュ!
ベビーマッサージ・・・脳の発達やお腹の調子を整えましょう!

5月1日(木) 10:30~11:30

日 程: 毎月第1木曜日
場 所: 多目的ホール
講 師: ウム・プラス



ベビーマッサージ講師 藤田麻里先生

定 員: 12組 **事前予約制**
参加費: 500円 最少開催人数3組
持ち物: タオル、飲み物、運動のできる服装
申込み: 地域交流



うたごえ むつうた(6UTA) はじめます!

ギターの生伴奏で
みんなと一緒に歌い、楽しく交流♪
六浦地域ケアプラザで月1回開催します!
フレイル、介護予防として歌を取り入れましょう!

5月27日(火) 13:30~14:30
(受付13:15~)

日 程: 毎月第4火曜日
講 師: 志賀純平氏

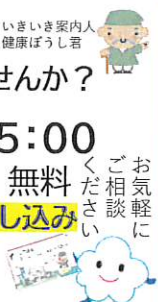
場 所: 多目的ホール
定 員: 35名 **先着予約制**
参加費: 500円
持ち物: 筆記用具、A4クリアファイル、飲み物
受付開始: 4月21日(月)9:30~
問合せ: 地域交流 山田、生活支援 山元



よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会 ボランティアを始めませんか?

日 時: 5月16日(金)13:30~15:00

場 所: ボランティアコーナー 参加費: 無料
対 象: 横浜市民で65歳以上の方 **事前申し込み**
持ち物: 介護保険証(必須)、筆記用具
問合せ: 山田、山元迄



六浦ボランティアネットワーク主催の サロンを始めます

① 昼下がりのお茶会(仮名)

5月25日(日)14:00-16:00

場 所: 多目的ホール
対 象: どなたでも
定 員: 先着順20名 **当日直接お越しください**
参加費: 100円 2回目は7月26日(土)です



② ボランティアを派遣します

ボランティア依頼は事務局までご相談ください。
身近に支援者がいない方等優先 庭仕事は6月まで
このボランティア団体は全て地域住民が運営しています。
問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 山元

手作り部 季節のおりがみを作ろう!

みんなでおしゃべりしながらおりがみを! 介護予防にも!

5月28日(水) 13:30~15:00

場 所: 多目的ホール
定 員: 20名 **事前予約制**
参加費: 100円
持ち物: 筆記用具、作品を入れる袋、飲み物
問合せ: 地域交流



貸館団体 男の料理教室同好会 会員募集!

- 開催日: 毎月1回第3土曜日10:00~13:00
 - 場所: 六浦地域ケアプラザ
 - 参加費: 毎月 1,000円(初回のみ2,000円)
 - その他: バーベキュー、そば打ち、慰安旅行等
親睦を深めながらの楽しい会です
まずは体験を!
- 問い合わせ: 地域交流



地域活動交流事業

	事業名	4月	5月	6月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ (4月みんなで歌おう! 予約3月10日~)	14	12	9	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura(レコード鑑賞会) 4月 リクエスト	9	14	11	13:30~15:00	無料 当日参加OK
	うたごえ むつうた(6UTA)	/	27	24	13:30~14:30	500円
大人向け	わくわく健康体操教室 <small>イスに座っての体操</small>	17	15	19	10:00~11:00	3回1000円
	リラックスYOGA教室 <small>ヨガで身体を整えよう</small>	3	1	5	13:30~14:30	500円
	リズム&ピラティス <small>リズム体操と体幹トレーニング</small>	11,24	9,22	13,26	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 <small>5月 おりがみ</small>	/	28	調整中	13:30~15:30	実費
	ボランティア部 <small>認知症マップ、つるし雛、藤棚作り</small>	2	7	4	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント <small>新鮮なお花をアレンジ!</small>	8	13	10	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ <small>書で精神統一</small>	1,15	13,20	3,17	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 <small>和歌を読み解きかきた取り</small>	18	16	20	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん <small>親子で遊ぼう</small>	10	8	12	10:00~11:30 (6,7月分は4月1日~予約)	無料・予約制
	むうたんリトミック(未就園児向け) <small>リズムであそぼ</small>	9,23	14,28	11,25	10:00~10:45	500円
	ママヨガ&ベビーマッサージ <small>親子のリラックスタイム</small>	3	1	5	10:30~11:30	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) <small>工作や読み聞かせ!</small>	/	19	16	10:00~10:45	無料
	学習支援 むうたん塾 <small>元教員や大学生等による寄り添い型学習支援 現在満席</small>	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月

上記ケアプラザ自主事業以外にも地域の方による趣味サークル等沢山あります! お問い合わせ大歓迎!



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

メンバーの提案で話し合いをしています。個人が大切にしたい思いや事柄が「人生の最後まで尊重される事の大切さ」を、一人でも多く「自分事として考えられる」ために、自分たちは何ができると、昨年より丁寧な話し合いを重ねています。他にも「ふらり六浦散歩」をホームページに公開 次回:4/30 10時~

3rd placeウォーキングプランを立てよう! 「早春の梅と白山の古道を楽しむ」を企画班で計画、下見後に2/26に実施しました。小春日和の気持ちのよいウォーキングとなり、男性参加も増えて、気軽に誰でも参加できる場となっています。次回、秋の企画会は8月頃の予定です

デイサービス

→ボランティアの方々がウクレレの演奏に来てくれました。 ↓おかめ桜が満開です。

ウクレレ演奏に踊りに、と今月はイベントが盛りだくさんでした。庭にあるおかめ桜を眺めながら、皆様と楽しいひと時を過ごしております。温暖差が激しいので、皆様、お体を壊さずにお過ごしください。



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。大きいお風呂がオススメです。お問い合わせ大歓迎!



素敵な踊りを披露していただきました。

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>

