

かるがも通信

第141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7年5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

今年も6月目前。時の経つのは早いものです。九州南部は既に梅雨入りしたと聞きました。九州が全国トップ（沖縄・奄美地方を抜いて）で梅雨入りしたのは初めての事だそうです。今年は梅雨入りが平年よりかなり早そうな予報が出ています。新型コロナ、インフルエンザの感染症はだいぶ静かになっているようですが、ノロウイルスが騒ぎ出す季節でもあります。

食事には充分気を付けて、体調を整えてケアプラザにお越しください。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



フレイル予防講座

住み慣れた地域でお元気に生活していくために役立つ健康講座です

・6月23日(月) 10:00～11:30

フレイルとロコモ予防について

ビーアウェイク運動指導士: 久野秀隆氏

・7月3日(木) 14:00～15:30

オーラルフレイル予防について

やまざき歯科医院歯科衛生士: 渋谷弘美氏

・7月31日(木) 14:00～15:30

栄養改善について

管理栄養士: 鈴木美和子氏



場 所: 大道集会所 (お間違いないように)

定 員: 20名 先着予約制 参加費: 無料

持ち物: 飲み物、運動時は動きやすい服装

主催・ご予約: 六浦地域ケアプラザ

地域包括支援センター TEL: 045-349-5141

共催: 大道町内会



ささえ愛のつどいの講座

最期まで自分らしく生きるため

「転ばぬ先の杖講座」

介護経験者の体験談から

社会福祉士と共に考えましょう

7月15日(火) 13:00～15:00

場 所: 多目的ホール 参加費: 無料

対 象: どなたでも参加できます

定 員: 32名 事前予約制

主 催: ささえ愛のつどい 共催: 六浦地域ケアプラザ

協 力: 金沢区社会福祉協議会 問合せ: 生活支援



夏～秋にかけて絶賛企画中!



こども夏休みワークショップ 8月予定

親子そば打ち教室 8月予定

ペット写真展 9月中旬予定



住民同士の助け合いが出来る町づくり 六浦ボランティアネットワーク

① ボランティアを派遣します

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

② コーディネーターを公募しています

1. 地域貢献ができる方
2. ボランティア活動に理解をお持ちの方
3. 他の方の意見を聴ける事と同時に
ご自分の意見も伝えられる方



③ 昼下がりサロン(仮) 7/26(土)14:00～

参加費: 100円(お茶代)

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
ボランティア依頼は事務局までご相談ください。

問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 山元

2025 六浦フェスタ 開催決定!

2025年

11月15日(土)&16日(日)

参加募集

詳細は六浦地区センターHP、館内掲示板
にてお知らせします(6月上旬予定)

開催場所

六浦地区センター

六浦地域ケアプラザ

横浜市金沢区六浦5-20-2



	事業名	6月	7月	8月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈7月黒船室内管弦楽団 予約6月2日9:30〜〉	9	14	18	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura〈レコード鑑賞会〉 6月 映画音楽	11	9	20	13:30~15:00	無料 当日参加OK
	うたごえ むつうた(6UTA)〈7月予約6/17 9:30〜〉	24	22	26	13:30~14:30	500円
大人向け	わくわく健康体操教室 6月で終了、現会員のみ	19			10:00~11:00	3回1000円
	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	5	3	7	13:30~14:30	500円
	リズム&ピラティス リズム体操と体幹トレーニング	13,26	11,24	8のみ	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 9/24 刺繍ボーチ企画中		16, 23		13:30~15:30	実費
	ボランティア部 おしゃべりしながら認知症マフやつるし難作り	4	2	6	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 書で精神統一	3,17	1,15	5,26	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きながら取り	20	18	15	10:30~11:30	無料
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん 8/28工作,9/11運動会	12	10	28	10:00~11:30 (8.9月分6/2~受付開始)	無料・予約制
	むうたんリトミック〈未就園児向け〉 リズムであそぼ	11,25	9,23	13,27	10:00~10:45	500円
	ママヨガ&ベビーマッサージ 親子のリラックスタイム	5	3	7	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〉 工作や読み聞かせ！	16	7	18	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 現在満席	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月

生活支援体制整備事業

ささえ愛のつどい

お仲間募集中 ♥♥ 興味のある方見学も歓迎です

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、7/15(火)13:00「転ばぬ先の杖講座」~今のうちに考えられる事~を企画しました。また、6/16に「ふらり六浦散歩」を会で実施しホームページに公開予定 次回:6/24(火) 10時~

3rd place 体験してみ隊	ウォーキングプランを立てよう！企画会を8月に開催予定です。他にも「ちょっとやってみたいな」をサークル活動のように実現します。してみたい事をご提案ください
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月~9月は休止) 事務局:山元

デイサービス

求人募集



介助員

運転出来る方
歓迎

日数:週2日~ 普通免許でOK!
月曜日、土曜日両日入れる方尚可

詳細はお気軽に問合せください

受付時間:9:00~17:00

採用担当 佐藤、樋口



→千南海会の皆様による「かっぱれ」を楽しんで頂きました。



【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>

