



発行
責任者
住所

令和 7年 5月 1日
横浜市保土ケ谷地域ケアプラザ
所 長 亀山 貢
〒240-0023
横浜市保土ケ谷区岩井町143番地2
リブラ保土ケ谷2階

TEL 045 (713) 5011
FAX 045 (713) 5013
相談電話 045 (743) 1882

★介護保険等、来館でのご相談は事前にお約束いただいた方が優先になります。担当職員が不在の際は、改めてご来館をお願いする場合がありますので、まずは 045-743-1882（相談専用）にご連絡下さい★

ケアプラザ掲示板が見やすくなりました♪

地域ケアプラザには情報ラウンジがあり、様々な情報を掲載しています。この度、情報掲示板をリニューアルしました。



地域の皆様のご要望により、岩崎地域ケアプラザの広報紙・講座等のチラシを配架し始めました。エリアの異なる方も気軽に岩崎地域ケアプラザの情報も確認できるようになりました。お越しの際に、気になる講座がありましたらぜひこちらからご確認ください。

多目的ホール左側には、幼稚園・親子のひろばなどの子育て関連のチラシをまとめ、より見やすく一度に情報を得ることが出来るスペースを作りました。多目的ホールを利用するママさん、パパさんにはぜひご覧いただきたいです。



他にも、地区ごとの情報誌を掲示しているスペースや保土ケ谷地域ケアプラザで活動する団体の情報を掲示しているスペースもありますので、地域の情報が欲しい方は保土ケ谷地域ケアプラザへお立ち寄りください！

みんなのあったまり場

ひだまり茶屋



ゆったり過ごしたり、集まった人同士お話しませんか？申込みなしで、どなたでもどうぞ♪



＊令和7年5月からは下記「チームオレンジ」の要素も取り入れていきます

令和7年5月24日（土）10:00～11:30 リプラ保土ケ谷 1階 地域交流スペース

催し物：認知症ミニ講座（15分位で「チームオレンジ」のことをお話します）

参加費：100円

＊お茶、コーヒーをご用意しております。

主催：保土ケ谷地域ケアプラザ
問い合わせ：045（713）5011

「チームオレンジ」について

令和元年に国から、地域で把握した認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と支援者をつなぐ仕組みとして「チームオレンジ」の整備を目指すことが示されました。横浜市では地域ケアプラザがコーディネート役を担い、令和7年度から「横浜市チームオレンジ」が全区で始まります。

具体的には？

認知症の人が安心して自分らしく暮らせる地域づくりを目指します

- 認知症になっても社会参加を続けられるように、参加しやすく役割を持って活躍できる環境づくり →「ひだまり茶屋」を活用したい！
- 日頃からの見守り、サポート体制をつくる
- 地域に認知症に関する理解や認知症支援活動の輪を広げる

といった取り組みを、地域の皆さんと一緒に進めていきたいと考えています。

退職のご挨拶

令和5年の開所以来、地域の皆さまには大変お世話になりました。ありがとうございました。楽しかったことがたくさん思い出されます。

私は5月から新たなステージに向かいますが、保土ケ谷地域ケアプラザの取り組みは続きます。

これからも地域の皆さまのお力添えをお願いいたします。



＊保健師 眞下千春＊

貸館団体紹介

No. 13 ほどがやパソコン

2000年9月に設立し、情報通信技術（ICT）の活用を通して、地域にシニアの新たな交流の環を根づかせ広げることを目指して活動しています。当ケアプラザでも月2回ほど白熱した勉強会を行っています。パソコン初歩の講習会も受講可です。社会施設を訪問しての支援活動も可能です。



お問い合わせは保土ケ谷地域ケアプラザまで
4面のケアプラザカレンダーをご参照ください！

地域包括支援センターからのお知らせ

*講座の申込受付は9:30~です*申込み先: 保土ヶ谷地域ケアプラザ: 713-5011

なんでも話せる! なんでも聞ける!



~介護者のつどい~

参加
無料

これで安心! /

「かいつど 老人ホームの選び方」

遠慮なく
専門職になんでも
聞いてください♪

【日時】5月20日(火) 14:00~15:30

【場所】リプラ保土ヶ谷1F 地域交流スペース

【対象】保土ヶ谷区在住の介護をしていたor
介護をしているor介護に関心のある方

【お問い合わせ】保土ヶ谷地域ケアプラザ 担当: 梅原



きらっと! 輝きニコニコ塾

フレイル(年齢による弱り)と要介護になるのを予防するための
3回連続講座です♪

- | | | |
|------------------------|---------|--------|
| ① 6月19日(木) 13:30~15:00 | 管理栄養士 | 田中 由美氏 |
| ② 6月26日(木) 13:30~15:00 | 足立歯科 院長 | 足立 仁氏 |
| ③ 7月16日(水) 13:30~15:00 | 健康運動指導士 | 高垣 茂子氏 |

会 場: 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象: 65歳以上の地域の方

定 員: 定員25名

参加費: 無料

持ち物: 飲み物・筆記用具など



*③の講座は滑らない室内履き持参、
動きやすい服装でお越しください

無料!



申 込: 電話または窓口にて 令和7年5月25日(日) から

*定員になり次第締め切り、3回とも参加できる方優先です

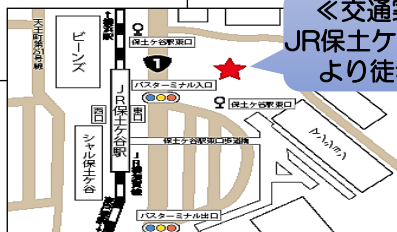
ケアプラザカレンダー 5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会	子育て相談 9:30~11:30 松の木会(健康体操) 雀の会(健康マージャン)	
4	5	6	7	8	9	10
すみれフルート		NHOIとタイ語・英語 芽キャベツ手芸サークル	◆親子のフリースペース 10:00~11:30	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30~11:30 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45 雀の会(健康マージャン) ほどがや区の歌合唱団	◆ブレババ プレママ DAY「沐浴体験」 13:30~15:00 ほどがや国際交流ラウンジ 白藤会(習字)
11	12	13	14	15	16	17
すみれフルート	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 ローズ・ストリングス (弦楽器) ハイビスカス(ウクレレ)		白藤会(習字)	はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会	子育て相談 9:30~11:30 Let'sフラ 13:30~15:00 雀の会(健康マージャン)	松の木会(健康体操) 神奈川県区民ミュージカル ほどがや国際交流ラウンジ くるり保土ヶ谷
18	19	20	21	22	23	24
ほどがや国際交流ラウンジ すみれフルート 芽キャベツ手芸サークル	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 ハイビスカス (ウクレレ)	◆介護者のつどい 14:00~15:30 NHOIとタイ語・英語	◆せいいい健康講座 13:30~15:00 ミュージカル・ONE	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30~11:30 ◆はじめの一歩倶楽部 13:30~14:30 青年学級おもいっきり会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 神奈川県区民ミュージカル
25	26	27	28	29	30	31
シヴァーナンダ・ヨーガ	休館日		ローズ・ストリングス (弦楽器) 白藤会(習字)	アンサンブル・ドルチェ (ギター)	子育て相談 9:30~11:30 日本スポーツウェルネス吹 矢協会 明神台リリーコール (コーラス)	松の木会(健康体操) 神奈川県区民ミュージカル

ケアプラザカレンダー 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
すみれフルート	ローズ・ストリングス	NHOIとタイ語・英語	◆親子のフリースペース 10:00~11:30	はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会	子育て相談 9:30~11:30 松の木会(健康体操)	松の木会(健康体操) 神奈川県区民ミュージカル ほどがや国際交流ラウンジ くるり保土ヶ谷(リサイ クル、SDGs)
8	9	10	11	12	13	14
すみれフルート	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 ハイビスカス (ウクレレ)	NHOIとタイ語・英語	白藤会(習字)	狩場音楽同好会 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30~11:30 ◆リブラ健康体操 13:30~14:45	◆ブレババ プレママ DAY「沐浴体験」 13:30~15:00 ほどがや国際交流ラウンジ 白藤会(習字)
15	16	17	18	19	20	21
シヴァーナンダ・ヨーガ	ローズ・ストリングス (弦楽器) ハイビスカス (ウクレレ)	◆介護者のつどい 14:00~15:30 アンサンブル・ドルチェ (ギター)	ミュージカル・ONE	◆きらっと！輝きニコ ニコ塾① 13:30~15:00 はまゆうの会 (和裁、着付け) スポーツ愛好会	子育て相談 9:30~11:30 Let'sフラ 13:30~15:00	松の木会(健康体操) 神奈川県区民ミュージカル ほどがや国際交流ラウンジ
22	23	24	25	26	27	28
すみれフルート	休館日	日本スポーツウェルネス 吹矢協会	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 白藤会(習字)	◆きらっと！輝きニコ ニコ塾② 13:30~15:00 ほどがやパソボラ	子育て相談 9:30~11:30 ◆はじめの一歩倶楽部 13:30~14:30 明神台リリーコール (コーラス) 青年学級おもいっきり会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 神奈川県区民ミュージカル
29	30					

◆の印はケアプラザが行う事業です



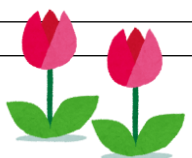
《交通案内》
JR保土ヶ谷駅東口
より徒歩2分

「ひだまり茶屋」出演ボランティア募集中！

「ちょっと興味がある」「手伝ってみたい」
そんな気持ちがあれば、どなたでも大歓迎！

シニアボランティア
ポイント対象です

詳しくは、
ケアプラザまで！



休館日のお知らせ

5月26日(月)

6月23日(月)