



発行  
責任者  
住所

令和 7年 10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



横浜市保土ケ谷地域  
ケアプラザのホーム  
ページの二次元コー  
ド

★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★

## こども夏フェスタ開催いたしました



大人気だった  
バルーンアート♡♡



ワークショップに、かき氷、輪投げなどなど楽しい  
こともたくさん！！



コイン落としと  
お菓子作り



ツボ押し体験  
「あ〜気持ちいい♪」

雨降りしきる夏休みの8月11日(月)、保土ケ谷地域  
ケアプラザでは、地域で活動されている多くの団体  
などのご協力で、盛大にこども夏フェスタを  
開催することが出来ました。ご協力いただきました  
各団体の皆さま、ありがとうございました。当日の  
様子を、紹介いたします。



フィナーレは  
マジックショー



どんな催しを開催希  
望かアンケート！！  
答えてもらった  
おいしいからあげ  
ゲット！！



参加者全員でハイチーズ



紙芝居など



手作り作品もたくさん  
展示いたしました！



宿場ガチャ

## 職員紹介



地域活動・交流コーディネーター 前田 由紀

保土ケ谷区で働くのは、初めてです。地域の皆さまに、保土ケ谷の歴史や  
文化等を教えていただき、地域の皆さんと一緒に、安心して暮らせるまちづく  
りを考えて行きたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。



みんなのあったまり場♪

# ひだまり茶屋

毎月第4土曜 開催中！

ひだまり茶屋は、横浜市チームオレンジ事業です  
チームオレンジとは？

- ・認知症の人と家族の希望・困りごとを知り、継続して支援する活動
- ・認知症の本人や家族も地域の一員として活躍できる活動
- ・認知症の人が住みよいまちづくりに向けた活動

10月25日（土）

- 篠笛演奏会♪

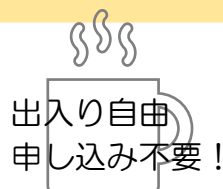
11月22日（土）

- 認知症ミニ講座
- RANさんによるマジックショー

時 間 10:00～11:30

参加費 100円 お茶やコーヒーをご用意しています♪

場 所 リプラ保土ヶ谷 1階 地域交流スペースにて



生活支援体制整備事業からのお知らせ

## ✂ 男の料理教室

☆☆☆☆  
～3回シリーズ～  
☆☆☆☆



料理をしたことがないけれど、興味のある方、最近、栄養のある食事をしていない方、などなど、集まった皆さんと楽しく作って、食べませんか？

日 程 第1回 令和7年11月6日（木）  
第2回 令和7年11月20日（木）  
第3回 令和7年12月4日（木）

} 各回とも  
10:00～13:00  
調理時間＋食事時間

講 師 奥貫 ゆう子氏

場 所 保土ヶ谷地域ケアプラザ調理室

対 象 概ね65歳以上の地域の方

持 ち 物 エプロン 三角巾 マスク まな板 手拭きタオル

参 加 費 お一人 1回¥500

定 員 10名程度 （先着順）

申込期間 10月15日（水）～10月31日（金）

申 込 先 保土ヶ谷地域ケアプラザ 045-713-5011 （9:30～ ）



# 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\*申し込み先：保土ヶ谷地域ケアプラザ：713-5011

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

## せいれい健康講座

### ～肺炎を予防しよう～

何気ない「むせ」や「風邪」が肺炎につながってしまうことがあります。いつまでも元気であるために、今からできる予防方法を学びましょう。

令和7年11月19日(水)13:30～15:00

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール にて

講師 聖隷横浜病院 認定看護師 名倉 暁子 氏  
&嚥下サポートチーム

無料

定員 20名程度 持ち物 飲み物・筆記用具など

申込開始：  10月24日(金) 9:30～ 電話または窓口にて



第3火曜日は「かいつど」の日！

## 介護者のつどい

いま元気な人も、  
かつて介護を経験した方も、  
これから備えておきたい方も。



10月のテーマ

### 「寝たきりにならないために」

令和7年10月21日(火)

14:00～15:30

寝たきりの原因や予防法、寝たきりになったときに使えるサービスについて

講師：保土ヶ谷在宅クリニック相談役  
大田 英一郎氏

場所 リプラ保土ヶ谷 1階  
地域交流スペース

定員 15名程度

予約優先ですが当日参加もOK！

無料

もう2度と転びたくないあなたへ！



## みんなでやろう バランス体操



転倒・骨折は要介護への第1歩…?!  
大切なのは転ばぬ先の運動！  
全2回の運動講座です♪

第1回 令和7年11月10日(月)

第2回 令和7年11月17日(月)

いずれも 13:30～15:00

保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール にて

講師 TMG fit 根本 絢菜氏

持ち物 上履き・飲み物

申し込み 10月24日(金)9:30～

定員 20名 (先着順)

無料

# ケアプラザカレンダー 10月

カレンダーは表の二次元コードからも見られます

| 日                           | 月                                                  | 火                                            | 水                                                  | 木                                                    | 金                                                                                        | 土                                                                         |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                    |                                              | 1                                                  | 2                                                    | 3                                                                                        | 4                                                                         |
|                             |                                                    |                                              | ◆親子のフリースペース<br>10:00~11:30<br>白藤会（習字）<br>小町会（健康体操） | スポーツ愛好会<br>はまゆうの会（和裁、着付け）                            | 子育て相談<br>9:30~11:30<br>松の木会（健康体操）<br>ほ도가やおもちゃ再生館                                         | 松の木会（健康体操）<br>ほ도가や国際交流ラウンジ<br>ぐるり保土ヶ谷（リサイクル、SDGs）                         |
| 5                           | 6                                                  | 7                                            | 8                                                  | 9                                                    | 10                                                                                       | 11                                                                        |
| すみれフルート                     | ローズ・ストリングス（弦楽器）                                    | NHOIとタイ語・英語<br>横浜友の会（家事家計勉強会）                |                                                    | ◆ゆる体操体験会<br>10:00~12:00<br>狩場音楽同好会<br>ほ도가やパソボラ       | 子育て相談<br>9:30~11:30<br>◆リブラ健康体操<br>13:30~14:45<br>tanalima（ハンドメイド）                       | ◆フレババフレママDAY<br>「沐浴体験」13:30~15:00<br>ほ도가や国際交流ラウンジ<br>白藤会（習字）<br>絵画サークルyou |
| 12                          | 13                                                 | 14                                           | 15                                                 | 16                                                   | 17                                                                                       | 18                                                                        |
| 神奈川県区民ミュージカル                | 日本スポーツウェルネス吹矢協会<br>ローズ・ストリングス（弦楽器）<br>ハイビスカス（ウクレレ） | ◆みんなでポッチャを楽しもう<br>10:00~12:00<br>NHOIとタイ語・英語 | ミュージカル・ONE<br>白藤会（習字）<br>小町会（健康体操）                 | ◆ゆる体操体験会<br>10:00~12:00<br>スポーツ愛好会<br>はまゆうの会（和裁、着付け） | 子育て相談<br>9:30~11:30<br>Let'sフラ<br>tanalima（ハンドメイド）                                       | 松の木会（健康体操）                                                                |
| 19                          | 20                                                 | 21                                           | 22                                                 | 23                                                   | 24                                                                                       | 25                                                                        |
| 神奈川県区民ミュージカル<br>芽キャベツ手芸サークル | ◆みんなで歌おう<br>13:30~15:00<br>ハイビスカス（ウクレレ）            | ◆介護者のつどい<br>14:00~15:30<br>横浜友の会（家事家計勉強会）    |                                                    | 狩場音楽同好会<br>ほ도가やパソボラ                                  | 子育て相談<br>9:30~11:30<br>◆はじめの歩俱樂部<br>13:30~14:30<br>おゆ旬舎<br>tanalima（ハンドメイド）<br>ほ도가や区の歌合戦 | ◆ひだまり茶屋<br>10:00~11:30<br>絵画サークルyou                                       |
| 26                          | 27                                                 | 28                                           | 29                                                 | 30                                                   | 31                                                                                       |                                                                           |
| すみれフルート<br>ほ도가や国際交流ラウンジ     | 休館日                                                | 日本スポーツウェルネス吹矢協会                              | ミュージカル・ONE<br>小町会（健康体操）                            |                                                      | 子育て相談 9:30~11:30<br>日本スポーツウェルネス吹矢協会<br>昭神台リリーコール（コーラス）<br>アンサンブルドルチェ（ギター）<br>青年学級おもいっきり会 |                                                                           |

# ケアプラザカレンダー 11月

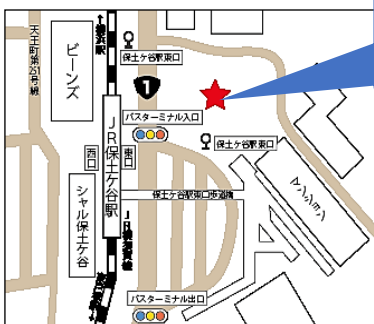
| 日                               | 月                                                         | 火                                                  | 水                                                    | 木                                 | 金                                                                                          | 土                                                                         |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                           |                                                    |                                                      |                                   |                                                                                            | 1                                                                         |
|                                 |                                                           |                                                    |                                                      |                                   |                                                                                            | 松の木会（健康体操）<br>ほ도가や国際交流ラウンジ                                                |
| 2                               | 3                                                         | 4                                                  | 5                                                    | 6                                 | 7                                                                                          | 8                                                                         |
| すみれフルート<br>Pearl Teeth II（コーラス） | ローズ・ストリングス（弦楽器）<br>Pearl Teeth II（コーラス）                   | NHOIとタイ語・英語<br>横浜友の会（家事家計勉強会）                      | ◆親子のフリースペース<br>10:00~11:30<br>白藤会（習字）                | ◆男の料理教室<br>10:00~13:00<br>スポーツ愛好会 | 子育て相談<br>9:30~11:30<br>tanalima（ハンドメイド）                                                    | ◆フレババフレママDAY<br>「沐浴体験」13:30~15:00<br>ほ도가や国際交流ラウンジ<br>白藤会（習字）<br>絵画サークルyou |
| 9                               | 10                                                        | 11                                                 | 12                                                   | 13                                | 14                                                                                         | 15                                                                        |
| 新日本婦人の会保土ヶ谷支部                   | ◆バランス体操<br>13:30~15:00<br>日本スポーツウェルネス吹矢協会<br>ハイビスカス（ウクレレ） | NHOIとタイ語・英語<br>横浜友の会（家事家計勉強会） Pearl Teeth II（コーラス） |                                                      | 狩場音楽同好会<br>ほ도가やパソボラ               | 子育て相談 9:30~11:30<br>◆リブラ健康体操 13:30~14:45<br>松の木会（健康体操） tanalima（ハンドメイド）                    | ほ도가や国際交流ラウンジ                                                              |
| 16                              | 17                                                        | 18                                                 | 19                                                   | 20                                | 21                                                                                         | 22                                                                        |
|                                 | ◆バランス体操<br>13:30~15:00<br>ローズ・ストリングス（弦楽器）<br>ハイビスカス（ウクレレ） | ◆介護者のつどい<br>14:00~15:30                            | ◆せいりい健康講座<br>13:30~15:00<br>新日本婦人の会保土ヶ谷支部<br>白藤会（習字） | ◆男の料理教室<br>10:00~13:00<br>スポーツ愛好会 | 子育て相談<br>9:30~11:30<br>Let'sフラ<br>tanalima（ハンドメイド）                                         | ◆ひだまり茶屋<br>10:00~11:30<br>絵画サークルyou                                       |
| 23                              | 24                                                        | 25                                                 | 26                                                   | 27                                | 28                                                                                         | 29                                                                        |
| シヴァーナンド・ヨーガ                     | 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<br>ほ도가やパソボラ       | 子育て相談 9:30~11:30<br>◆はじめの歩俱樂部<br>13:30~14:30<br>昭神台リリーコール（コーラス）<br>おゆ旬舎<br>アンサンブルドルチェ（ギター） | 松の木会（健康体操）                                                                |
| 30                              |                                                           |                                                    |                                                      |                                   |                                                                                            |                                                                           |
| すみれフルート                         |                                                           |                                                    |                                                      |                                   |                                                                                            |                                                                           |

◆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



だいたい、秋の気配を感じる季節となりましたが、夏の暑い日々疲れが出やすい時期でもあります。地域の皆さん、体調を崩さぬように😊



「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

10月27日（月）

11月24日（月）