



発行
責任者
住所

令和 8年 4月 1日
横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ
所長 瀬戸 謙一

〒240-0023
横浜市保土ヶ谷区岩井町143番地2
リプラ保土ヶ谷2階

TEL
FAX
相談電話

045 (713) 5011
045 (713) 5013
045 (743) 1882



横浜市保土ヶ谷地域
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★

☆新所長就任・退任挨拶☆

令和8年4月1日付で保土ヶ谷地域ケアプラザの所長に着任しました瀬戸 謙一と申します。昨年度までは特別養護老人ホームにて高齢者のサービスを通じて地域の皆様と携わっておりました。微力ながらもこれまでの経験を活かしながら、前所長、ケアプラザの職員が地域の皆様と培ってきた繋がりや取り組みを受け継ぎ、地域の皆様の身近なケアプラザとなりますよう取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。



瀬戸 謙一

私事ではございますが、このたび3月31日をもちまして、退職することになりました。社会福祉法人なでしこ会として18年間、地域の皆さまに温かく見守っていただき、さまざまな場面でご理解とご協力を賜りましたこと、心より感謝申し上げます。日頃の何気ないお声かけや励ましのお言葉に、どれほど支えられたかわかりません。保土ヶ谷地域ケアプラザの開所にあたりましては、私自身所長という大役を任せられ、緊張と不安の毎日でしたが、地域の皆様や関係機関の皆様等多くの方に支えられ、今日まで勤め上げることができました。感謝申し上げます。この18年間は、多くの出会いと学びに恵まれた、かけがえのない時間でした。皆さまと関わらせていただいたことは、私にとって大きな財産です。今後は新たな一歩を踏み出すこととなりますが、これまでいただいたご縁を大切にしながら歩んでまいりたいと思っております。本当にありがとうございました。



亀山 貢

シース

ケアプラザにあります！

<No.5> ***ケアプラザからのお知らせ***



ケアプラザの情報ラウンジには、行政・地域情報や広報資料が掲示されております。

当ケアプラザからのお知らせも掲示しており、地域の皆さんが参加できる様々な講座などの情報を知ることが出来ます。

お近くにお越しの際は、ぜひ、掲示板をご覧ください。

貸館団体紹介

No. 22

Pearl teeth II

歌で口腔の健康を広めていきたいと2000年に結成しました。代表と団員は歯科関係の仕事に従事しており、作詞作曲オリジナル口腔予防の歌などもあります。発声、合唱ハーモニーの練習をしています。



お問い合わせは保土ヶ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

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の一環として取り組んでいます

☆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

☆認知症の人や家族も地域の一員として活躍できる

☆認知症の人が住みよいまちづくり活動ができる

令和8年 4月25日(土)

●ウクレレ演奏



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

申込不要・出入り自由

第3火曜日は「かいつど」の日!

介護のつどい

いま元気な人も、
かつて介護を経験した人も、
これから備えておきたい人も。



4月のテーマ

アロマセラピー

令和8年4月21日(火)

14:00~15:30

日々の疲れやストレスを解消しませんか。

講師：さかいリハ
訪問看護ステーション 横浜
神澤看護師

場所 リプラ保土ヶ谷 1階
地域交流スペース

無料

人数 15名程度
予約優先ですが当日参加もOK!

保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

せいい健康講座

今年度のせいい健康講座は毎月第3木曜日に開催!!
多様なテーマをご用意していますので、ぜひご参加ください。

「もしも」の話をしよう
~おひとりさま問題について~

令和8年5月21日(木)

13:30~15:00

申込開始：5月5日9:30~

リウマチの早期発見と
予防について

令和8年6月18日(木)

13:30~15:00

申込開始：6月5日9:30~

会場 保土ヶ谷地域ケアプラザ 多目的ホール

定員 20名程度 持ち物 飲み物・筆記用具など

参加費
無料

ケアプラザカレンダー 4月

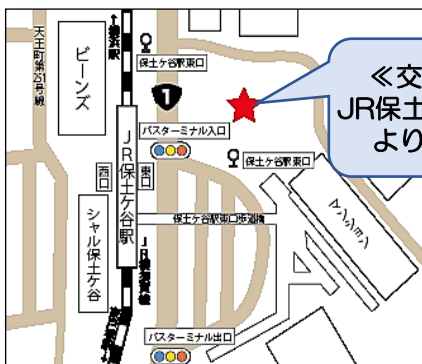
カレンダーは表の二次元コードからも見られます

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			◆親子のフリースペース 10:00~11:30 小町会（健康体操） 白藤会（習字）	はまゆうの会 （和裁、着付け）	ほっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ	松の木会（健康体操） 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 シヴァーナダ・ヨー ガ	ローズ・ストリングス （弦楽器）	横浜友の会 （家事家計勉強会）	小町会（健康体操）	ほ도가やパソポラ たね（健康体操）	ほっこひろば 9:30~11:30 明神台リリーコール （コーラス） tanalima（ハンドメイド）	◆プレババレマDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 白藤会（習字）
12	13	14	15	16	17	18
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）	◆みんなでポッチャを 楽しもう♪ 10:00~12:00 横浜友の会 （家事家計勉強会）	小町会（健康体操） 新日本婦人の会保土ヶ 谷支部 白藤会（習字）	はまゆうの会 （和裁、着付け）	ほっこひろば 9:30~11:30 松の木会（健康体操）	松の木会（健康体操）
19	20	21	22	23	24	25
新日本婦人の会保土 ヶ谷支部	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		ほ도가やパソポラ たね（健康体操）	ほっこひろば 9:30~11:30 アンサンブルドルチェ（ギ ター） まゆ旬会 青年学級おもしろ会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 神奈川県区民ミュージ カル
26	27	28	29	30		
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 横浜友の会 （家事家計勉強会）	シヴァーナダ・ヨー ガ	たね（健康体操）		

ケアプラザカレンダー 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ほっこひろば 9:30~11:30 松の木会	松の木会（健康体操）
3	4	5	6	7	8	9
すみれフルート	ローズ・ストリングス （弦楽器）		◆親子のフリースペース 10:00~11:30 小町会（健康体操）	たね（健康体操） はまゆうの会 （和裁、着付け）	ほっこひろば 9:30~11:30	◆プレババレマDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 白藤会（習字）
10	11	12	13	14	15	16
すみれフルート 新日本婦人の会保土ヶ 谷支部	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）	◆みんなでポッチャを 楽しもう♪ 10:00~12:00 横浜友の会 （家事家計勉強会）	小町会（健康体操） 白藤会（習字）	ほ도가やパソポラ たね（健康体操）	ほっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ	松の木会（健康体操）
17	18	19	20	21	22	23
	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 日本スポーツウェルネス 吹矢協会 横浜友の会 （家事家計勉強会）	新日本婦人の会保土ヶ 谷支部 小町会（健康体操）	◆せいい健康講座 13:30~15:00 はまゆうの会 （和裁、着付け）	ほっこひろば 9:30~11:30 まゆ旬会 アンサンブルドルチェ （ギター） 青年学級おもしろ会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 神奈川県区民ミュージ カル
24	25	26	27	28	29	30
すみれフルート	休館日		白藤会（習字）	ほ도가やパソポラ たね（健康体操）	ほっこひろば 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）	神奈川県区民ミュージ カル
31						

◆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、どなたでも大歓迎です！

詳しくは、ケアプラザまでお問い合わせください
シニアボランティア
ポイント対象です
問い合わせ先：045-713-5011

桜が彩る春の訪れ、花粉症対策をしながら無理なく春を楽しみましょう。

《休館日のお知らせ》

4月27日（月）
5月25日（月）