



2月16日

## ☆第1回 オレンジ工房 開催しました～☆

当ケアプラザ貸館団体のtanalima さんに講師を務めていただき「認知症サポーターキャラバン」のマスコットキャラクター「ロバ隊長」を地域の皆さんと作成いたしました！！このキャラクターには、認知症への理解を深めるための大切な意味が込められています。作成した「ロバ隊長」は今後、認知症サポーター養成講座に参加いただいた方々へ配布していく予定です。

Tanalima  
さんがロバ隊長  
の形に生地を  
事前に裁断して  
くれました♪



マスコットを身に着けて  
いる人は、認知症に  
ついて正しく理解し、  
やさしく見守る“認知  
症サポーター”



地域の皆さんが  
一生懸命にフェルトのロバ隊長  
を作ってくれま  
した！！



今後もオレンジ工房では「ロバ  
隊長」を一緒に作ってくれる地  
域の皆さんを募集してまいりま  
す！！

## ★ご相談は事前予約が便利です★

地域包括支援センターでは、介護保険制度をはじめとした様々なご相談をお聞きしております。

**担当職員が不在のことも多々ありますので、ご来館の際はお電話で事前に相談日時の予約をしていただくと、待ち時間が少なく便利です。**

予約がないと改めて来館をしていただくことがございます。まずはお気軽に045-743-1882(相談専用回線)までご連絡ください。

# リプラまつり2026 開催いたしました♪



貸館団体による  
ウクレレ演奏・歌



ヒーロー現る♪



抽選会の1等は  
今年もお米♡



隠し味の入ったカレーライス!



マジックショー

3月15日「リプラまつり2026」  
が開催されました。地域の多くの  
皆さまのご協力、ご来館、ありが  
とうございました。



ボンバーゲーム

チームオレンジ周知啓発♪



お菓子釣り・ハンドマッサージ



何が当たるか  
じゃんけんポン!



昔遊びや紙芝居



釣りゲーム



保健活動推進委員の皆さんによる健康  
チェック! 皆さん、いかがでしたか?



地域住民の方と  
貸館団体の作品展



今年も美味しい  
焼き芋



スタンフラリー  
景品交換所



保土ヶ谷地域ケアプラザのキャラクターを近日募集開始いたします!! 詳細は、次号にてお知らせ! マスコットキャラクターとして末永く地域の方々に親しんでいただこうと思っています。 ♡♡♡

# 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です。  
☆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 5月23日 (土)

●ギター弾き語り演奏 🎸

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

申し込み不要! ご自由にお越しください。

横浜市保土ヶ谷地域ケアプラザ共催

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。



5月のテーマ

### 「万能ヘッドスパ」

令和8年5月19日(火)

14:00~15:30

ストレスが溜まっている人・寝つきが悪い人・  
家族や友人を癒してあげたい人におすすめです!  
好評につき第2弾♪

講師：横濱隠れ家サロンドライヘッドスパ  
専門店 ONE SHEEPオーナー きょん氏

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!

## せいい健康講座

第3木曜日に開催中!

### 「もしも」の話をしよう ~おひとりさま問題について~

身寄りがいない・家族が疎遠の人が  
考えておくべき「もしも」について  
一緒にお話ししませんか。

令和8年5月21日(木)

13:30~15:00

終活アドバイザー 成島 堅太郎 氏  
聖隷横浜病院 根岸 恵 氏

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

6月は「リウマチ月間」です。リウマチと  
の付き合い方や予防法を学び、リウマチの  
正しい知識を学びます。

令和8年6月18日(木)

13:30~15:00

聖隷横浜病院 山田秀裕Dr.  
リウマチ科外来看護師

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

## 5月

カレンダーは表の二次元コードからも見られます

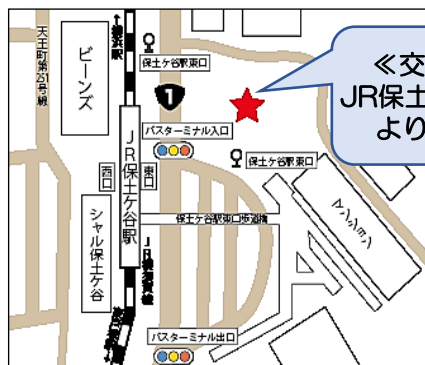
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ほっこひろば 9:30~11:30 松の木会 (健康体操)	松の木会 (健康体操)
3	4	5	6	7	8	9
すみれフルーツ	ローズ・ストリングス (弦楽器)		◆親子のフリースペース 10:00~11:30 小町会 (健康体操)	たね (健康体操) はまゆうの会 (和裁、着付け)	ほっこひろば 9:30~11:30 tanalima (ハンドメイド)	◆プレハブレマDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 白藤会 (習字) NPO法人JECK (楽器演奏)
10	11	12	13	14	15	16
すみれフルーツ 新日本婦人の会保土ヶ谷 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)	保土ヶ谷南部地区社協 (ポッチャ)	小町会 (健康体操) 白藤会 (習字)	ほどがや/ソボラ たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 Let'sフラ tanalima (ハンドメイド)	松の木会 (健康体操)
17	18	19	20	21	22	23
芽キャベツ手芸サークル	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) 青年学級おもいっきり会	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 神奈川県民ミュージカル NPO法人JECK (楽器演奏)
24	25	26	27	28	29	30
すみれフルーツ はまれクラフト (ウクレレ)	休館日		白藤会 (習字)	ほどがや/ソボラ 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) tanalima (ハンドメイド)	神奈川県民ミュージカル
31						
シヴァーナンダヨーガ						

# 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
	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) 白藤会 (習字)	はまゆうの会 (和裁、着付け) たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 松の木会 (健康体操) ほどがやおもちゃ再生館	松の木会 (健康体操) 神奈川県民ミュージカル NPO法人JECK (楽器演奏)
7	8	9	10	11	12	13
すみれフルーツ	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)	保土ヶ谷南部地区社協 (ポッチャ) 横浜友の会 (家事家計勉強会)	◆こころ共催 「幼稚園・保育園の入り方」 講座 13:00~15:00 小町会 (健康体操)	ほどがや/ソボラ たね (健康体操)	ほっこひろば 9:30~11:30 tanalima (ハンドメイド) ほどがや区の歌合唱団	◆プレハブレマDAY 「沐浴体験」 13:30~15:00 新日本婦人の会保土ヶ谷支部 白藤会 (習字)
14	15	16	17	18	19	20
	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	ミュージカル・ONE 白藤会 (習字)	◆せいいい健康講座 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 tanalima (ハンドメイド) Let'sフラ	松の木会 (健康体操) 神奈川県民ミュージカル NPO法人JECK (楽器演奏)
21	22	23	24	25	26	27
すみれフルーツ 芽キャベツ手芸サークル	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)		ほどがや/ソボラ 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 明神台リリーコール (コーラス)	◆ひだまり茶屋 10:00~11:30 神奈川県民ミュージカル
28	29	30				
すみれフルーツ						

◆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願います。

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

新緑の美しい季節となりました。外出先で、新しい息吹を感じることでしょ! ケアプラザでは地域の方々が様々な活動を実施しています。興味のある活動がありましたら、ケアプラザまで、お問い合わせください。



### 《休館日のお知らせ》

5月25日 (月)

6月22日 (月)