

9月号

輝

発行
責任者
住所

令和 8年 9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

TEL
FAX
相談電話

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

横浜市保土ヶ谷区岩井町143番地2
リブラ保土ヶ谷2階



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

プチ。 ハロウィーン 開催!

「お菓子をくれなきゃイタズラするぞ!」
の合言葉でお菓子が貰えます♪

開催日時
10/27 火 ~
10/31 土
9:30~

開催場所
横浜市保土ヶ谷
地域ケアプラザ
受付

ケアプラザの**受付**で、
元気よく合言葉を言ってみてね!
みんなで楽しいハロウィーンを
過ごしましょう♪

貸館団体紹介

No. 24
NPO法人JECK



英会話教室や、大学生や留学生を対象に
したスタディツアー、JECKサロンにおける
異文化料理教室などを行っています。
国際協力理解の下、地域住民との交流を
目指しております。

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!

いつまでも
自分らしく
暮らすために

フレイル予防

今からの
取り組みが
大切です!

で、**元気な毎日**を続けましょう!

フレイルとは?

加齢により心身の活力が低下した状態のことです。!

健康

元気な状態



プレフレイル

フレイルの
前段階



フレイル

心身の活力が
低下した状態



要介護状態

生活に支援や
介護が必要な状態



早めの気づきと予防が、**元気な状態に戻るカギ**です!

今日からできるフレイル予防

① しっかり食べる



バランスのよい
食事を
心がけましょう。

② 体を動かす



散歩や体操など、
無理のない
運動を。

③ 人とつながる



会話や地域の活動に
参加しましょう。

④ お口の健康を保つ



よく噛んで食べ、
口腔ケアを
忘れずに。

♡ 毎日のちょっとした気づきと行動が、**未来の元気**につながります! ♡

令和 **8** 年 **10** 月～

横浜市内**地域包括支援センター**の相談時間が変更されます!!

令和8年9月30日まで
月～土:9:00～18:00
日・祝 :9:00～17:00



令和**8**年**10**月～
月～土:9:00～17:00
日・祝 :お休み

※上記の対応時間以外は横浜市のコールセンターでの電話受付のみとなり、
相談専用電話(743-1882) からコールセンターへ自動転送されます。

地域の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

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9月26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

せいい健康講座

第3木曜

認知症を予防しよう

もし自分や家族が認知症になったら?
気になること、不安なことを
話し合ってみませんか。

令和8年9月17日（木）
13:30~15:00

聖隷横浜病院 認知症看護認定看護師

申込開始：9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

持物 飲み物・筆記用具

無料

第3火曜日は介護のつどい!

かいつど

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。

認知症になったら口座凍結?! 「もしもに備える対策講座」

令和8年9月15日（火）
14:00~15:30

森和成司法書士事務所 森 和成氏

場所 リプラ保土ヶ谷 1階
地域交流スペース

無料

人数 10名程度（予約優先）

【次月】10月20日（火）
「元刑事が語る防犯講座」

笑って・動いて・つながる!

顔なじみづくり講座

無料

「ひとりでは続かないけど、誰かと一緒に楽しい。」
笑って・動いて・誰かとつながる。
心も体もリフレッシュできる講座です。

日時 10月 8日・22日

※第2,4木曜 11月12日・26日

12月10日・24日

いずれも 13:30~15:00

場所 保土ヶ谷地域ケアプラザ
多目的ホール

対象 65歳以上の高齢者 20名程度

講師 TMGfit 根本 絢菜氏

申込開始 9月15日9:30~

お電話または窓口にて

ケアプラザカレンダー 9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	5
			◆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）	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 松の木会（健康体操） tanalima（ハンドメイド）	松の木会 （健康体操）
6	7	8	9	10	11	12
	ローズ・ストリングス （弦楽練習）	保土ヶ谷南部地区 社会福祉協議会 （ポッチャ）	◆警察に直接聞ける 防犯講座 9:30～11:00 小町会 （健康体操） 芽キャベツ手芸サークル （ハンドメイド）	◆第2回オレンジロバ工房 12:30～16:00 スポーツ愛好会 （吹矢） ほどがやパソボラ （パソコン勉強会） たね （健康体操）	ほっこひろば 9:30～11:30 中国を歩こう会 （中国語）	◆ブレババブレマDAY 「沐浴体験」 13:30～15:00 新日本婦人の会保土ヶ谷 支部（太極拳） ぐるり保土ヶ谷 （リサイクル交換会） 白藤会 （習字）
13	14	15	16	17	18	19
Pearl TeethII （合唱） すみれフルート （合奏練習）	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 （吹矢） ハイビスカス （ウクレレ）	♥介護者のつとい 14:00～15:30 横浜友の会 （家計家事勉強会）	ミュージカル・ONE （ミュージカル練習） 小町会 （健康体操） 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 Let'フラ（フラダンス） 中国を歩こう会（中国語） tanalima（ハンドメイド）	松の木会 （健康体操） 絵画サークルyou （絵画）
20	21	22	23	24	25	26
シヴァーナンダ・ヨーガ （ヨガ） すみれフルート （合奏練習） 芽キャベツ手芸サークル （ハンドメイド）	ハイビスカス （ウクレレ） ローズ・ストリングス （弦楽練習）		すみれフルート （合奏練習）	スポーツ愛好会 （吹矢） たね （健康体操） ほどがやパソボラ （パソコン勉強会）	ほっこひろば 9:30～11:30 明神サリリーコール （コーラス練習） アンサンブル・ドルチェ （ギター練習） 中国を歩こう会（中国語） まゆ句会（俳句） 青年学級おもいっきり会 （障害者余暇活動）	♥ひだまり茶屋 10:00～11:30
27	28	29	30			
	休館日	日本スポーツウェルネス 吹矢協会（吹矢） 横浜友の会 （家計家事勉強会）	◆印：2Fケアプラザ ♥印：1F地域交流スペースで実施します			

ケアプラザカレンダー 10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				スポーツ愛好会 （吹矢） 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 ほどがやおもちゃ再生館 （おもちゃ等の修理） 松の木会（健康体操）	松の木会 （健康体操）
4	5	6	7	8	9	10
すみれフルート （合奏練習） 劇団ホシ灯り （演劇）	日本スポーツウェルネス 吹矢協会 （吹矢） ローズ・ストリングス （弦楽練習）	横浜友の会 （家計家事勉強会）	◆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）	◆顔なじみづくり講座① 13:30～15:00 ほどがやパソボラ （パソコン勉強会） たね（健康体操）	ほっこひろば 9:30～11:30 中国を歩こう会 （中国語）	◆ブレババブレマDAY 「沐浴体験」 13:30～15:00 新日本婦人の会保土ヶ谷 支部（太極拳） 白藤会（習字）
11	12	13	14	15	16	17
劇団ホシ灯り （演劇）	ハイビスカス （ウクレレ） すみれフルート （合奏練習）	保土ヶ谷南部地区 社会福祉協議会 （ポッチャ）	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 Let'フラ （フラダンス） 中国を歩こう会 （中国語）	松の木会 （健康体操）
18	19	20	21	22	23	24
劇団ホシ灯り （演劇）	ハイビスカス （ウクレレ） ローズ・ストリングス （弦楽練習）	♥介護者のつとい 14:00～15:30 日本スポーツウェルネス 吹矢協会 （吹矢） 横浜友の会 （家計家事勉強会）	ミュージカル・ONE （ミュージカル練習） 小町会 （健康体操） 白藤会（習字）	◆顔なじみづくり講座② 13:30～15:00 たね（健康体操） ほどがやパソボラ （パソコン勉強会）	ほっこひろば 9:30～11:30 アンサンブル・ドルチェ （ギター練習） 中国を歩こう会 （中国語） まゆ句会（俳句）	♥ひだまり茶屋 10:00～11:30
25	26	27	28	29	30	31
すみれフルート （合奏練習）	休館日			スポーツ愛好会 （吹矢）	ほっこひろば 9:30～11:30	

「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。ご応募お待ちしております。

問い合わせ先：045-713-5011

シニア
ボランティア
ポイント対象です

《休館日のお知らせ》

9月28日（月）
10月26日（月）

涼風が待ち遠しい今日この頃です。
運動会や敬老会、行事の多い季節で
す！！充実した日々を送れると良い
ですね。

