

# プ ラ ザ 便 り

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ  
〒234-0054  
横浜市港南区港南台3-3-1  
214ビル1階  
TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 川端 邦治

令和7年6月発行

再開決定!

## 横浜市南部病院 健康教室

### 「ふらっときた！めまいの原因と治療法」

多くの方が悩んでいる「めまい」。  
めまいと言っても、その原因は様々です。  
当日は耳鼻科専門医が解説します。



▲ 日 時 : 令和7年7月25日(金)  
13:30~14:30

先着  
30名

▲ 会 場 : 横浜市港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

▲ 講 師 : 横浜市南部病院 耳鼻咽喉科

主任部長 <sup>やまもと かおる</sup> 山本 馨 先生

▲ 申 込 : 事前申込制

令和7年6月11日(水)から 電話か来所にて受付

▲ 参加費: 無料 ▲ 持ち物: 上履き、靴入れ

※次回開催は、令和7年9月26日(金)です。  
今後は毎月1回開催を予定しています。





認知症の方を介護されているご家族が集まり、日ごろ介護されている中での悩みや経験を話し合う「認知症家族のつどい」を開催いたしました。

今までできていたことが急にできなくなったり、同じことを何度も繰り返して言ったりするなど様々な悩みをご家族の間に語り合い、講師の有泉先生からアドバイスをいただきました。

参加者からは、同じ悩みを持つ家族と話ができて、よかったなどの声が聞かれました。

次回:令和7年7月17日(木)10:30~12:00



地域包括支援センター 高橋・今岡・稲垣・宮部  
TEL: 045-834-3143



## 第22回 遊びにおいでよ! 七夕まつり



◆日時: 令和7年7月2日(水)10:00~17:00

◆会場: 港南台バース ドゥファッションプラザ

港南台子育て連絡会主催の「七夕まつり」を開催します。当日は、短冊コーナーのほか、あかちゃん相談コーナーやフォトスポットなど企画が盛りだくさんです。また、午後から港南図書館の司書やボランティアによるわらべ歌や読み聞かせを行いますので、ぜひお越しください。

## 「横浜市電」拾遺物語

令和7年5月3日(土)

開催しました

生涯にわたり、「横浜市電」を追い続けた長谷川弘和氏に着目し、鉄道ファンに限らず、誰もが楽しめる内容で開催しました。参加者も子どもから高齢者、性別に関係なく多くの方にご参加いただきました。



一緒に働く仲間を募集しています!



お問合せ先: 045-834-3141

### 地域包括支援センター 主任介護支援専門員



- 勤務時間 ①8:45~17:20/9:45~18:20 ②12:25~21:00(月2~3回程度)
- 勤務日 シフト制
- 雇用形態 正社員
- 資格 主任介護支援専門員
- 処遇等 当施設規定に拠る(経験年数・実績等を考慮)
- その他 各種保険加入 賞与年2回

### 居宅介護支援事業 介護支援専門員



- 勤務時間 ①8:45~17:20/9:45~18:20 ②12:25~21:00(月2~3回程度)
- 勤務日 シフト制
- 雇用形態 正社員
- 資格 介護支援専門員
- 処遇等 当施設規定に拠る(経験年数・実績等を考慮)
- その他 各種保険加入 賞与年2回



# これからの事業紹介

※講座は事前予約になります。土足厳禁!  
※持ち物:上履き、靴入れ

## 認知症家族のつどい

- ◆ 日 時:令和7年7月17日(木)  
10:30~12:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー
- ◆ 対 象:認知症の方の介護をしているご家族
- ◆ 講 師:認知症の人と家族の会  
有泉 佳子 氏

予約受付中  
先着  
15名

### 内 容



認知症の方を介護されている  
ご家族が集まり、日頃の悩みや経験  
を話し合います。

## 認知症カフェ

## ほっとカフェ

- ◆ 日 時:令和7年7月8日(火)  
13:00~14:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー
- ◆ 対 象:地域にお住まいの方
- ◆ 参加費:100円

予約受付中  
先着  
10名

### 内 容



認知症の方やそのご家族、地域住民  
などが集い、気軽に悩み相談や世間  
話などができるコミュニケーション  
の場です。

## ～横浜市介護予防普及強化事業～ 健トレ 2025 夏

星にねがいを。健康づくり  
今から一緒に始めませんか？

全4回シリーズの講座です



|     | 日 時                                             | 内容と持ち物                                                                     |
|-----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 第1回 | 令和7年<br>6月18日(水)<br>10:00~11:30                 | <b>口腔のセルフケア</b><br>講師/椎熊 紀子先生(歯科衛生士)<br>持ち物/普段お使いの歯ブラシ・飲み物<br>筆記用具・室内履き    |
| 第2回 | 令和7年<br>6月25日(水)<br>10:00~11:30                 | <b>食事のセルフケア</b><br>講師/青木 博先生(管理栄養士)<br>持ち物/飲み物・タオル・室内履き                    |
| 第3回 | 令和7年<br>7月2日(水)<br>10:00~11:30                  | <b>運動のセルフケア</b><br>講師/幸村 晶子先生(健康運動実践指導員)<br>持ち物/飲み物・タオル・運動靴(室内用)           |
| 第4回 | 令和7年<br>7月9日(水)<br>13:00~14:30<br>※この日のみ時間が違います | <b>セルフケアマッサージ(ハンドマッサージ)</b><br>講師/中澤 弘子先生(アロマハンドセラピスト)<br>持ち物/飲み物・タオル・室内履き |

- ◆ 場 所: 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象: 全4回参加できる方なら誰でも可能
- ◆ 参加費: 無料 ◆ 先着: 10名(事前予約制)

動きやすい服装で  
おこし下さい♪





# ケアプラカレンダー

## 6月1日～6月30日

施設点検のお知らせ  
6月16日は施設点検の為  
貸館業務を休業いたします。



★：夜間閉館日（18 時閉館）

| 日                            | 月                                                                              | 火                                                  | 水                                                         | 木                        | 金                                             | 土                                                |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 6月1日                         | ★ 6月2日                                                                         | ★ 6月3日                                             | 6月4日                                                      | ★ 6月5日                   | 6月6日                                          | ★ 6月7日                                           |
|                              |                                                                                | 1 歳児学級<br>【すすめ】③<br>(10:00～)<br>みち草<br>(13:30～)    |                                                           | ぺんぺん草の会<br>(10:10～)      | とまと<br>こども広場<br>(17:30～)<br>※お食事の提供<br>はありません | 1 歳児学級<br>【すすめ】④<br>ミニ運動会<br>(10:00～)<br>※地区センター |
| 6月8日                         | ★ 6月9日                                                                         | ★ 6月10日                                            | 6月11日                                                     | ★ 6月12日                  | ★ 6月13日                                       | ★ 6月14日                                          |
| まろにえカフェ<br>ぶらっと♪<br>(10:00～) |                                                                                | ほっとカフェ<br>(13:00～)                                 | ぴょんぴょん<br>(10:00～)<br>そよかぜ南の家<br>パン販売<br>(11:30～)         | ぺんぺん草の会<br>(10:10～)      |                                               |                                                  |
| 6月15日                        | 6月16日                                                                          | ★ 6月17日                                            | 6月18日                                                     | ★ 6月19日                  | 6月20日                                         | ★ 6月21日                                          |
|                              | 施設点検日<br>                                                                      | 1 歳児学級<br>【すすめ】⑤<br>(10:00～)<br>音楽のひろば<br>(13:30～) | 健トレ<br>2025 夏①<br>(10:00～)                                | ぺんぺん草の会<br>(10:10～)      | ないと<br>くる～ず<br>(18:00～)                       |                                                  |
| 6月22日                        | ★ 6月23日                                                                        | ★ 6月24日                                            | 6月25日                                                     | 6月26日                    | ★ 6月27日                                       | ★ 6月28日                                          |
|                              | 赤ちゃん教室<br>(10:00～)<br>歯のほのほの<br>相談室<br>(14:30～)<br>そよかぜ南の家<br>パン販売<br>(11:30～) |                                                    | 健トレ<br>2025 夏②<br>(10:00～)<br>そよかぜ南の家<br>パン販売<br>(11:30～) | 子育て<br>まち育て塾<br>(10:30～) |                                               |                                                  |
| 6月29日                        | ★ 6月30日                                                                        |                                                    |                                                           |                          |                                               |                                                  |

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年未年始及び月1回の施設点検日は休館)

★18:00～21:00(夜間枠)に施設予約がない場合、18:00 に閉館



## ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141 担当:榊原・多田

