

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10月発行



ケアプラフェスタ 2025 HAPPY ハロウィン



港南台地域ケアプラザによる秋の恒例イベント『ケアプラフェスタ2025』を開催します。今年度は団体発表やゲームコーナーなど地域のみなさまが楽しめる企画をご用意しています。



日時 令和7年10月19日(日)10:00~14:00

会場 港南台地域ケアプラザ 全館

先着100名さまに粗品をプレゼント♪

団体発表 10:15~14:00
デイルーム

販売会

10:00~12:00
出入口付近

* 特定非営利活動法人

こころの健康を考えるかるがも会

「パステル」(お惣菜等)

「かるがもの家」(お菓子)



・購入した物はデイルームでのみ、飲食が可能です。
※無くなり次第終了となります。

①10:15~ ズンバゴールド(ダンス)

②10:50~ 港南台女声コーラス

11:20~

協力医/篠田先生(港南台内科クリニック)

ミニ講演会《認知症について》

③11:55~ 香彩民舞の会

④12:30~ 青空太極拳の会

⑤13:05~ ミモザ(歌唱)

⑥13:40~ 音楽のひろば

ちょこっと
カフェ



デイルーム内で飲食が可能な
飲物とお菓子のセットを¥100で
販売します。ぜひご利用ください♪

健康測定

12:00~14:00
ボランティアコーナー

* ツーステップマット * 脳年齢測定

* 血管年齢測定 * バジチェック

ゲーム

10:00~14:00 多目的ホール

お魚釣り・スカットボール・ラダーゲーム



フォトスポットも
あるよ~♪

ゲームに参加すると
駄菓子がもらえるよ!

お一人暮らしの高齢者を主に対象とした勉強会「おひとりさま」を開催しました。今回は「食事について考えてみよう」というテーマで言語聴覚士の講師をお招きし、誤嚥性肺炎の予防などについてお話をされました。参加者からは、「誤嚥の予防がわかった」「食べやすい調理の工夫を学んだ」などの感想が聞かれました。



次回:令和7年11月26日(水)10:00~11:30

テーマ:「おひとりさま終活ガイド」

～身寄りがいない方のための法的な備え～

地域包括支援センター
TEL: 045-834-3143

居宅介護部門 新任職員の紹介♪



令和7年7月1日付で当ケアプラザの居宅介護部門の居宅支援専門員(ケアマネジャー)として着任しました。

前職も福祉関係の仕事をしておりました。これから港南台の皆さまのお仲間に入れていただき、少しでもお役に立てるよう、頑張ります!!

どうぞよろしくお願いいたします。

居宅介護部門(居宅介護支援専門員) 村尾 法子



精一杯
頑張ります!



開催決定!

「港南台川柳大会2025」



豪華賞品
多数



昨年度に引き続き、「港南台川柳大会」を開催します。今年度はさらにパワーアップして、3施設(港南台地区センター・港南台コミュニティハウス・港南台地域ケアプラザ)のほかに日野南地域ケアプラザ、日野南コミュニティハウスが新たに加わります。(※令和7年9月28日現在)応募期間中にご応募し、見事当選した場合は豪華賞品をプレゼントいたします。詳しくは今後、配布する応募要項をご覧ください。

【応募期間】 令和7年11月23日(日)~12月27日(土)

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

子育てサロン ぴょんぴょん!

先着
15組

- ◆ 日 時:令和7年11月12日(水)
10:00~11:15
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象:0歳児~未就学児とその保護者
- ◆ 申 込:令和7年10月14日(火)から
電話か来所にて受付

内 容



港南台第二保育園の保育士による
育児相談を実施します。お気軽に
ご参加ください。

お口のほのぼの相談室 特別版

楽しく学んでオーラルフレイル予防

- ◆ 日 時:令和7年11月8日(土)
14:00~15:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆ 対 象:地域の方
- ◆ 相談員:横浜市南部病院 歯科衛生士
※歯科医師ではありません

予約受付中

定員
10名

内 容

座学のほか「健康かるた」を用いて、楽しみながら、
オーラルフレイル予防を学びます。

※ブラッシング等の指導は行いません。

わたしの魅力アップ講座

第1回 アンチエイジングメイクで めざせマイナス10歳



正しいスキンケア
を学んで若々しい
お肌に♪

眉の書き方やカットの
仕方等ポイントメイクを
学んでキラキラに♪

とっても楽しい講座です!
心も体も若返って健康寿命を延ばしましょう♪

日 時:令和7年10月22日(水)9:30~12:30

会 場:多目的ホール 講 師 大熊 真由美先生

持ち物:大きめのタオル(ケープ代わり)
アレルギーの心配な方はご自分の
化粧品飲み物・上履きと靴袋

参加費
無料

予約受付中

申 込:先着20名(電話か来所にて受付)



当日はノーメイクまたは
眉毛等のポイントメイクのみでお越し下さい。



備蓄食材で栄養満点! 美味しく健康に備える!

健康防災食講座

災害時を健康に乗り切る為には事前準備が
必要です。この講座では、講義と実習を通して
防災の知識を深めます!

講 義

- ・いざという時の為に今できる事
- ・ローリングストックと備蓄食材について
- ・缶詰やレトルト食品の取り扱い方

参加費
無料



調理実習

備蓄品を栄養豊富な料理に! 簡単調理実習♪

日 時:令和7年10月30日(木) 予約受付中

10:00~12:00

会 場:多目的ホール 講 師 守分 光代先生

持ち物:筆記用具・ハンドタオル・エプロン・上履きと靴袋

申 込:先着15名(電話か来所にて受付)



レシピ集や缶詰のプレゼントがあります!

貸室をご利用
される皆さまへ
お知らせ

当ケアプラザの貸室をご利用され、活動中に備品等を破損してしまった
場合には、職員までお申し出ください。



ケアプラカレンダー

10月1日～10月31日

施設点検のお知らせ

10月20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
			10月1日	★10月2日	10月3日	★10月4日
				ぺんぺん草の会 (10:10～)	とまと こども広場 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	みんなで音楽を 楽しもう♪♪ (14:00～) (事前予約制)
10月5日	★10月6日	★10月7日	★10月8日	★10月9日	★10月10日	★10月11日
	パン教室 (10:00～) 歯のほのぼの 相談室 (14:30～)	みち草 (13:30～)	ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:00～)	ぺんぺん草の会 (10:10～)		
10月12日	10月13日	★10月14日	10月15日	★10月16日	10月17日	★10月18日
まろにえカフェ ぶらっと♪ (10:00～)		東洋医学教室 (10:00～) ほっとカフェ (12:30～) ※ひよどり団地		ぺんぺん草の会 (10:10～)	ないと くる～ず (18:00～)	
10月19日	10月20日	★10月21日	10月22日	10月23日	★10月24日	★10月25日
ケアプラ フェスタ 10:00～14:00	施設点検日 	東洋医学教室 (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)	魅力アップ講座 (9:30～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)		
10月26日	★10月27日	★10月28日	★10月29日	★10月30日	★10月31日	
	赤ちゃん教室 (10:00～) 歯のほのぼの 相談室 (14:30～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	東洋医学教室 (10:00～) ほっとセミナー (13:30～)	南部病院 健康教室 (15:00～)	防災食講座 (10:00～)		

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年末年始及び月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

