

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 4月号
2019年4月発行 第109号

〈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

〈発行責任者〉

福本 修平

Tel 045-834-3141

リニューアルオープン! 「とまと こども食堂」

～毎月第1金曜日 午後5時30分からお食事スタート!～

港南台地域ケアプラザで2016年5月にオープンした「サンタこども食堂」が、4月から「とまと こども食堂」に改名してリニューアルオープンします。

毎月第1金曜日の開場は午後4時から、お食事は午後5時30分からになります。ラストオーダーは午後7時の予定ですが限定40食のため、なくなり次第終了となりますのでご了承ください。※今年度は5月と1月はお休みになります。

○参加対象：親子で？子どもたちで？ゆっくりお食事を楽しみたい方
地域でお友達が欲しい保護者、付き添いの方
お母さんとの待ち合わせ場所に？
学校帰りの宿題スペースとしてもご利用可能です。

○参加費：子ども100円、大人300円 ※保護者、付き添いの方に限る

○子どもたちと遊んだり、お話相手などのボランティアさん大募集!



↑調理ボランティアさんはお昼から仕込みスタート!



↑3月のメニューは「おひな様ちらし寿し、お吸い物、のしどり、あおな、フルーツヨーグルト和え、ひなあられ」



講座等のご案内

お問合せ・お申込み（講座は原則、申込制です）

港南台地域ケアプラザ ☎045-834-3141

※電話番号のかけ間違いがないようにご注意ください！



南部病院 健康教室 「医療にまつわるお金の話」

日時：2019年4月6日（土）
14:00～15:30



会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：南部病院 福祉医療相談室

医療ソーシャルワーカー 平山 道乃 氏

定員：先着 50 人

内容：病院にかかるときに必要な「お金のしくみ」について、知っておくと何かと便利な情報をお伝えします。

ボランティア育成講座 「ドレミ♪で10才若返り」

日時：2019年4月12日（金）
9:30～11:30

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：(株)キートン 高橋 亮太郎 氏

対象：ボランティア活動されている方
または今後、予定している方

定員：先着 20 人

内容：音楽を使って機能維持向上を図る介護予防プログラムです。



ほっとセミナー 「万病の元 動脈硬化」

日時：2019年4月23日（火）
13:30～15:00

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール



アドバイザー：港南台内科クリニック

医師 篠田 和明 先生

定員：先着 30 人

内容：狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など背景にある動脈硬化は、実は老化の原因にも関係します。転ばぬ先の対策を伝授します。

港南台防災を考える会 「防災資機材の取扱いについて」

日時：2019年5月7日（火）
18:00～19:30

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：港南消防団第四分団
荒井 順次 氏

定員：先着 20 人

内容：地域住民と医療・福祉施設が、防災について情報交換を行います。今回も、昨年好評をいただいた防災資機材の取扱いについて学びます。（写真は昨年度）



認知症家族のつどい

日時：2019年5月16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

アドバイザー：認知症の人と家族の会
有泉 佳子 氏

定員：先着 15 人

内容：認知症の方を介護されている中での悩みや経験を話し合う場です。



南部病院 健康教室 「めまいについて」

日時：2019年5月18日（土）
14:00～15:30

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：南部病院 耳鼻咽喉科

医師 山本 馨 先生

定員：先着 50 人

内容：めまいの概要、危険なめまいの見分け方、対処法などをお話しします。



※ 当日、やむを得ず遅れたり欠席される時は、予めご連絡ください。
連絡がない場合や開始時刻に遅れた場合、受講できない場合がございます。

地域のお知らせ

「2019年度 1歳児子育て学級 すずめ」(全6回) 開講!

赤ちゃん教室を卒業して、「お友達を作りたい」そんなママの声に応えて、1歳児子育て学級「すずめ」を今年も開講します。講師のお話や親子遊び、フリートークを通して仲間を作りましょう。修了後も皆さまが地域で活動できるように応援します。

- 対象：平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれのお子さまとその保護者
- 定員：親子24組(抽選)※参加の可否は5月2日(木)までに郵送でお知らせします。
- 会費：1600円(全6回)
- 時間：10:00～11:30
- 会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール ※6/8のみ港南台地区センター体育室

1	5月14日(火)	開講式	4	6月8日(土)	みんな一緒にミニ運動会
2	5月21日(火)	離乳食から幼児食へ	5	6月11日(火)	おじいちゃんやおばあちゃんと交流しよう プレイパークで遊ぼう!!
3	5月28日(火)	チョッと気になる歯のはなし	6	6月25日(火)	閉講式

※ハガキかFAXで申込みしてください。募集期間4月11日(木)～24(水)必着!

- 申込：以下の内容を記入の上、ハガキかFAXでお申し込みください。なるべく全6回参加可能な方。
【住所、親子の氏名(お子さんのふりがな)、性別、生年月日、電話番号、兄弟の有無と月齢】
- 宛先：ハガキ⇒〒234-0054 港南区港南台3-3-1 港南台地域ケアプラザ「すずめ」担当
FAX⇒045-834-3145(港南台地域ケアプラザ)

このヒト
こうなんだい



～ふるさと港南台に想いを寄せて～

お知らせ 「とまと こども食堂」

日時 毎月第1金曜日 午後4時～ お食事は5時30分～
※5月と1月はお休みします。

場所 港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費 こども100円・大人300円※保護者、付添いに限る。

とまと こども食堂
代表 中村 登茂子さん
東京都千代田区有楽町出身
※当時は麹町区
港南区在住歴45年

東京都千代田区有楽町の生まれ、姉達は日比谷公園やホテルの駐車場が遊び場でした。有楽町で化粧品屋を営む家庭で育ち、戦中には化粧品が扱えず荒物雑貨店となりました。爆撃によって強制疎開となり、母の実家でした福島県会津塩川へ移り住みました。戦後は、芝浦に帰京して、今では福祉センターになっている竹芝小学校へ通っていました。

港南台には、めじろ団地の完成と共に転居してきました。当時の港南台は何もなかった。駅まで見渡せたことで、夫が会社に出かけて行くのを、息子が窓からずっと手を振っていて、夫も応えるようにいつまでも大きく手を振り返っていたのを思い出します。

ケーキ屋さんや社員食堂でアルバイトした経験もあり、子育てが一段落した頃、当時、紅葉坂にあった職業訓練校に通い、調理師免許を取得しました。美味しいもの巡りが好きで、今でもお蕎麦を食べに信州まで行くほどでもあります。「こども食堂」では、調理ボランティアとして4年目となりますが、旬の食材を使った食べ物が好きなことから、子どもたちが食を通じて、季節感を味わえるようなメニューにこだわっています。

民生委員さんやプレイパークリーダー、高校生などが継続して関わってくれているのが本当にうれしいです。これからも皆様と協力し合って続けていきたいと思ひます。

～施設点検のお知らせ～

ケアプラザカレンダー (3/31～5/4)

○4月15日(月)は「施設点検日」のため、
貸館業務を休業いたします。

○4月28日(日)～5月6日(月)は祝日のため、
17:00に閉館いたします。



日	月	火	水	木	金	土
3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6
	歯科相談 (14:30～)	みち草 (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45～ 二部 14:30～	ぺんぺん草の会 (10:30～)	とまと こども食堂 (16:00～) 食事 17:30～	南部病院 健康教室 (14:00～)
4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13
	歯科相談 (14:30～)	ほっとカフェ 港南台 (13:00～)	ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) ころばんよ体操 (13:30～)	ぺんぺん草の会 (10:30～)	ボランティア 育成講座 (9:30～)	国際交流 学習支援 (13:00～)
4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20
	施設点検日	音楽のひろば (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45～ 二部 14:30～	ぺんぺん草の会 (10:30～)	青年学級 ないとくるーず (18:00～)	うたカフェ 一部 11:00～ 二部 14:00～ (事前予約制)
4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 歯科相談 (14:30～)	ほっとセミナー (13:30～)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) ころばんよ体操 (13:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い! らくかい (10:00～)	国際交流 学習支援 (13:00～)
4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4
			さわやか ストレッチ クラブ 一部 12:45～ 二部 14:30～	ぺんぺん草の会 (10:30～)		

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・障がい者支援サークルの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、多田まで



横浜市港南台地域ケアプラザ
住所:横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階
電話:045-834-3141
FAX:045-834-3145