

# プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 6月号  
令和元年6月発行 第111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

## 3自治会エリアが協力し合って元気づくりステーション！ 「マロニエ三和会」

元気づくりステーションとは・・・

「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループ」です。横浜市では現在、200か所の元気づくりステーションが活動中です。

港南台地域では、宮谷町内会「からだすっきり体操教室」、つぐみ団地「つぐみ元気いきいき運動」に続いて、今回、港南台北、うぐいすの杜、駅前プラザの3自治会エリアの住民同士が協力して運営する「マロニエ三和会」が立ち上がりました。

\*マロニエとは、港南台の街路樹に植樹された花の名前で、街のシンボルになっています。



「マロニエ三和会」～港南台北・うぐいすの杜・駅前プラザ～

日時: 毎月第1・3月曜 10:00～12:00

場所: うぐいすの杜 まちの集会所(港南台 3-14)

参加費: 1回200円 ※どなたでも参加できます。

内容: 3A(頭を使った指体操やカードゲームなど)、  
筋肉トレーニング、お茶タイム

カードに好きな「すき焼きの具」を記入して  
裏返したらシャッフル！あとは順番にカードを引き  
揃った具材でオリジナルのすきやきをご紹介します！



お尻の筋肉を～  
はい、閉めますよ～  
はい、息吸って～



私に負けてネ！  
じゃんけんポンポン！



# 講座等のご案内

お問合せ・お申込み（講座は全て申込制です）

港南台地域ケアプラザ ☎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！



## チャレンジ1万歩！ ノルディック ウォーク

日時：令和元年6月20日（木）\*雨天中止

9:00 集合～12:30 解散

集合場所：港南台地域ケアプラザ

コース：中央公園⇒円海山（いっしんどう広場  
⇒大丸山）⇒ケアプラザ（解散）

内容：ポールを使って歩くノルディックウォークを体験します。ポールの貸し出しもしています。当日は動きやすい服装とタオル、飲み物をご持参ください。\*先着20名



## 夏のアロマスプレー＆ キッチンハーブ講座

日時：令和元年7月1日（月）

10:00～11:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：千葉 ひろみ 氏（マザーズハンド）

定員：先着15組（0歳児～未就園時の保護者）

※6月11日（火）9:00～

電話か来所にて受付開始

参加費：700円

内容：ハーブを使ったロープリースを作ります。



## 南部病院健康教室 「もっと知ってほしい 乳がんこと」

日時：令和元年7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 外科

医師 和田 朋子 先生

定員：先着50名

内容：乳がんという病気について、また手術や薬物療法など最新の治療についてお話しします。



## うたカフェ



日時：令和元年7月20日（土）

一部：11:00～ 二部：14:00～

※6月20日（木）9:00～

電話か来所にて受付開始

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

伴奏：みらくる☆甚平さん

参加費：300円 ※先着35名ずつ

内容：美味しいコーヒーを飲みながら、伴奏に併せて唱歌や流行歌などを楽しめます。

## おひとりさまの会 「これからの資金について」

日時：令和元年7月24日（水）

10:00～11:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：ファイナンシャルプランナー

向井 一浩 氏

定員：先着30名

内容：年金、医療、介護などこれからの生活で何にいくらかかるのか、どうすべきのかなどお金について考えます。



## 認知症 家族のつどい 「医師との座談会」

日時：令和元年7月25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

講師：認知症の人と家族の会 神奈川支部代表  
川崎幸クリニック院長 杉山 孝博 先生

内容：認知症の方を介護されているご家族が集まり、日頃介護されている中での悩みや経験を話し合います。\*先着15名



※ 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、受講できないことがあります。

# 地域のお知らせ

## 次世代につなぐ講座「遺跡を掘る」～港南台地域の埋蔵文化財～

日時：令和元年 7 月 30 日（火） 13:30～15:30

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：横浜市ふるさと歴史財団 埋蔵文化財センター 橋本 昌幸 氏

定員：先着 50 人（事前申込制）

内容：「埋蔵文化財」の意味や発掘調査の仕組みにふれながら、  
港南台地域にどのような遺跡があるのか学びます。



＊ ＊お知らせ＊ ＊「昆虫展」を今年も開催！

日時：令和元年 7 月 30 日（火）～ 8 月 5 日（月）

9:00～17:00 ＊7 日間開催！

会場：港南台地域ケアプラザ ボランティアコーナー

内容：港南台地域に隣接する瀬上沢の生き物たちの標本を展示します。

瀬上沢の自然や生き物についてのお話しも聞けるよ！（入場無料）



## ～ふるさと港南台に想いを寄せて～

### お知らせ「遊びにおいでよ！七夕まつり」

日時：令和元年 7 月 3 日（水） 9:40～11:40

場所：港南台中央公園

＊雨天の場合は港南台地域ケアプラザ



港南台子育て連絡会  
（育美保育園 保育士）

丸山 育美 さん

北海道札幌市出身

（港南台在住歴 12 年）

北海道札幌市の出身ですが、父親の転勤で幼少期は引っ越しを何度かしました。3歳の頃に横浜に1年間暮らし、小学5年生まで大阪、6年生から大船へと移り住み、17年間暮らしました。その後、子どもの小学校のことを考え、平成19年から現在に至るまで、港南台で暮らしています。

幼少期は身体が弱く、身体を鍛えるために小学4年生から中学3年生までバレーボールに熱中していました。中学の時は、愛情溢れるご指導を受けて毎日を過ごしたことで、身体が丈夫になりました。

はじめは、藤沢の幼稚園、そして横浜の保育園に就職しました。その後、平成6年11月に家族で保育園を開園しました。今年は開園25周年の節目を迎えます。保育士として心掛けていることは、子どもたちに寄り添いながら保育をし、コミュニケーションを取り信頼関係を築いています。笑顔を忘れずに！をモットーにしています。

港南台は保育園同士のつながりがとても深い地域です。また11年前から子育て連絡会が存在していたため、地域のつながりやネットワークが構築しやすい環境とも言えますね。そのほか、多くの公園に恵まれ、港南台中央公園では港南台生き生きプレイパークも実施されています。このような背景があるからこそ、私は港南台に保育園を開園して良かったと思います。7月3日（水）“遊びにおいでよ！七夕まつり”を開催します。お子さんから高齢者の方まで、皆さんが気軽に楽しめますので、是非とも足をお運びください。

# ケアプラザカレンダー (5/26～7/6)

～施設点検のお知らせ～  
6月17日は「施設点検日」のため、  
貸館業務を休業いたします。



| 日    | 月                                                                                                    | 火                                                     | 水                                                                         | 木                                                  | 金                                     | 土                             |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
| 5/26 | 5/27                                                                                                 | 5/28                                                  | 5/29                                                                      | 5/30                                               | 5/31                                  | 6/1                           |
|      | 赤ちゃん教室<br>(10:00～)<br>そよかぜ南の家<br>パン販売<br>(11:30～)<br>港南福祉ホーム<br>製品販売<br>(12:30～)<br>歯科相談<br>(14:30～) | 1歳児学級<br>すずめ<br>(10:00～)                              |                                                                           | ぺんぺん草の会<br>(10:30～)                                | 健康トレーニ<br>ング講座<br>(10:00～)            | 南部病院<br>健康教室<br>(14:00～)      |
| 6/2  | 6/3                                                                                                  | 6/4                                                   | 6/5                                                                       | 6/6                                                | 6/7                                   | 6/8                           |
|      | 歯科相談<br>(14:30～)                                                                                     | みち草<br>(13:00～)                                       | さわやか<br>ストレッチ<br>クラブ<br>一部 13:30～<br>二部 15:00～                            | ぺんぺん草の会<br>(10:30～)                                | とまと<br>こども食堂<br>(16:00～)<br>食事 17:30～ | 歯のほのぼの<br>相談室 特別版<br>(14:00～) |
| 6/9  | 6/10                                                                                                 | 6/11                                                  | 6/12                                                                      | 6/13                                               | 6/14                                  | 6/15                          |
|      |                                                                                                      | 1歳児学級<br>すずめ<br>(10:00～)<br>ほっとカフェ<br>港南台<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>(10:30～)<br>港南福祉ホー<br>ム製品販売<br>(12:30～) | 介護者のつどい<br>施設見学会<br>*13:30 発          |                               |
| 6/16 | 6/17                                                                                                 | 6/18                                                  | 6/19                                                                      | 6/20                                               | 6/21                                  | 6/22                          |
|      | 施設点検日                                                                                                | 音楽のひろば<br>(13:30～)                                    | さわやか<br>ストレッチ<br>クラブ<br>一部 13:30～<br>二部 15:00～                            | ノルディック<br>ウォーク<br>*9:00 発<br>ぺんぺん草の会<br>(10:30～)   | 青年学級<br>ないとくるーず<br>(18:00～)           |                               |
| 6/23 | 6/24                                                                                                 | 6/25                                                  | 6/26                                                                      | 6/27                                               | 6/28                                  | 6/29                          |
|      | 赤ちゃん教室<br>(10:00～)<br>そよかぜ南の家<br>パン販売<br>(11:30～)<br>歯科相談<br>(14:30～)                                | 1歳児学級<br>すずめ<br>(10:00～)                              | 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～)                           | お～い！<br>らくかい<br>(10:00～)              |                               |
| 6/30 | 7/1                                                                                                  | 7/2                                                   | 7/3                                                                       | 7/4                                                | 7/5                                   | 7/6                           |
|      | キッチン<br>ハーブ講座<br>(10:00～)<br>歯科相談<br>(14:30～)                                                        | みち草<br>(13:00～)                                       | 七夕まつり<br>9:40～<br>※中央公園<br>さわやか<br>ストレッチ<br>クラブ<br>一部 13:30～<br>二部 15:00～ | ぺんぺん草の会<br>(10:30～)                                | とまと<br>こども食堂<br>(16:00～)<br>食事 17:30～ | 南部病院<br>健康教室<br>(14:00～)      |

## 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。

お問合せは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141 榎原・多田まで

