

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 福本 修平

令和4年6月発行

「横浜 View ウォーキング」

4月21日に開催しました！

横浜の海風を肌で感じながら、春を探しに出かけました。当日は、14名の方が参加しました。東神奈川駅⇒臨海パーク⇒横浜公園（横浜スタジアム）のコースを巡りました。横浜赤レンガ倉庫では、「FLOWER GARDEN2022」が開催されており、オレンジと黄色のマリーゴールドが鮮やかでした。また、横浜公園では、12万本の色鮮やかなチューリップが公園を彩っていました。



「三浦 富士ハイキング」のお知らせ

梅雨の晴れ間の空がまぶしく、夏を感じるこの頃です。万緑の中、思いきり深呼吸をしに出かけませんか？

日 時: **令和4年6月20日(月)**

※京急長沢駅(改札):10時集合(14時頃 現地解散)

対 象: **40~65歳までの方**

参加料:無料/申 込:事前予約制(電話か来所にて受付)

持ち物:飲み物、着替え、お弁当、敷物

☆ウォーキングコース☆

京急長沢駅⇒三浦富士⇒砲台山⇒武山(お昼ご飯)

⇒津久井浜観光農園⇒京急長沢駅

注意事項:雨天の場合は、6月27日(月)に延期します。

先着
15名



ケアプラザからのお知らせ

“みらくる☆甚平さん”が
お届けする

鼻歌のつどい

皆さまのご要望にお応えして、うたカフェでおなじみの“みらくる☆甚平さん”による事業を開催します。新型コロナウイルス感染症の影響のため、今までのように思う存分に歌はうたえませんが、コロナに負けず、楽しいひと時を一緒に過ごしましょう！！

☆ 感染予防のため、マスク着用にご協力をお願いします ☆

日 時：令和4年7月16日（土）

- ・ 1部：11時00分～12時00分（開場：10時45分～）
- ・ 2部：13時00分～14時00分（開場：12時45分～）
- ・ 3部：15時00分～16時00分（開場：14時45分～）

会 場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

伴奏者：みらくる☆甚平さん（うたカフェでおなじみ）

参加費：200円（お茶つき）

定 員：各15名（合計3回公演：計45名）

※先着順ではありません

持ち物：上履き、靴入れ

申 込：抽選予約制

※当選した方のみ入場

- ・ お電話にてご予約を受付します
⇒6月17日（金）～6月30日（木）
- ・ 抽選結果を電話にてお知らせします
⇒7月1日（金）～7月5日（火）



エンディングノートを書いてみよう



終活への思いを無理なく自然に見える化できる「エンディングノート」を作成します。
港南区版エンディングノートのプレゼントがあります。

先着
20名

日 時：令和4年7月30日（土） 10時00分～11時00分

会 場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：65歳以上の興味のある方

参加料：無料 / 申 込：事前予約制（電話か来所にて受付）

持ち物：上履き、靴入れ



前回までは講義形式でしたが、今回から篠田先生のご提案で、対話形式といたしました。対話形式にすることで、よりコミュニケーションが深まり、参加者や先生、スタッフの会話が進み、楽しみました。

ほっとカフェとは…

認知症の方やそのご家族、地域住民などが集える場所です。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となっています。

問い合わせ先：地域包括支援センター TEL045-834-3143



これからの講座紹介

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問い合わせ下さい。

※各講座は事前予約制になります

子育てサロン ぴよんぴよん

先着
12組

- ◆ 日 時：令和4年7月13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：6月13日(月)から
電話か来所にて受付
- ◆ 内 容：お友達づくりや情報交換など、
気ままな集いの場となっています。
お気軽にご参加ください！

※参加費は無料です



認知症家族のつどい

先着
10名

- ◆ 日 時：令和4年7月21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：認知症の方と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
- ◆ 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。

※参加費は無料です



ほっとセミナー

先着
20名

- ◆ 日 時：令和4年7月26日(火)
13:30～14:30
- ◆ 会 場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 対 象：地域にお住まいの方
- ◆ 申 込：電話か来所にて受付

- ◆ 持ち物：上履き・履物入れ袋
- ◆ 内 容：港南台ケアプラザの協力医である港南
台内科クリニック 院長 篠田先生による
講話です。

※参加費は無料です





ケアプラカレンダー 5月29日～7月2日

施設点検のお知らせ
6月20日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
			さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	
6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日
	歯のほのぼの 相談室 (14:30～)	1歳児学級 【すずめ】④ (10:00～) みち草 (13:30～)	ぴょんぴょん！ (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:00～)		歯のほのぼの 相談室 特別版 (14:00～)
6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
		ほっとカフェ (13:00～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)	ないとくるーず (18:00～)	
6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
	施設点検日 	1歳児学級 【すずめ】⑤ (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)	お～い！ 元気かい！ (10:00～)	
6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2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～)			ぺんぺん草の会 (10:00～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。



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:榎原・後藤

