

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 5月号
令和元年5月発行 第110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

「ふれあいデー」開催 ～港南台支えあいネットワーク～



3月17日（日）港南台ひの特別支援学校ホールで「ふれあいデー」が開催されました。障がいのある方ともしっかりと交流を深めようと、今回で6回目のイベントになりました。地域の福祉施設や学校紹介のほか、「サファリパークDuo」によるコンサートも行われ、地域で暮らす障がいのある方との意見交換会では、「地域で顔なじみになることが安心につながる」、「特別扱いしているのは我々、健常者の方かもしれない」など、地域でみんなが安心して暮らすことを考えるきっかけの場となりました。

港南台支えあいネットワークは、地域の皆様と共に港南台第3期地域福祉保健計画を推進しています。リーフレットは港南台地域ケアプラザで配布しています。

港南台第3期地域福祉
保健計画リーフレット



今年で6回目の「ふれあいデー」
会場は初めての
港南台ひの特別支援学校ホール
来場者数は約200名でした。



港南台地域の施設紹介
①横浜医療福祉センター港南
②かるがもの家
③港南福祉ホーム第2ひまわり
④港南台ひの特別支援学校



姉弟ジャズユニット
「サファリパーク Duo」
成人式を迎えた姉の琴音さんと
この春に高校生になる
弟の郷詩さんによる
本格的な演奏が圧巻でした♪



「港南台の街を歩いていると、今では母親の私よりも
地域で働く息子さんの方がお知り合いが増えたようです。
いろんな方からお声をかけてくださるようになり、
この街の人の温かさがとてもうれしい！」と早坂さん



閉会の挨拶より、地域で大切なもの
「3つの間（時間・空間・仲間）がある」
と港南台青少年指導員協議会
会長の荒井さん

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ご注意ください！

おひとりさまの会 「エンディングノートを書いてみよう」

日時：令和元年5月22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：港南区社会福祉士 分科会

定員：先着 30 名

持ち物：筆記用具

内容：まだ書いたことのない方、書いたけど途中の方、これを機会に書いて見ませんか？ *港南区版エンディングノートのプレゼントあります。

南部病院健康教室 「よくある こどもの病気」

日時：令和元年6月1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 小児科

医師 富樫 勇人 先生

定員：先着 50 名

内容：子どもたちによくみられる、感染症やアレルギーなど様々な病気についてお話しします。

歯のほのぼの相談室 特別版 「知ってほしい！ 健口から健康へ」

日時：令和元年6月8日（土）
14:00～16:00



会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：南部病院 歯科衛生士

定員：先着 15 名

持ち物：普段お使いの歯みがき道具・タオル
（歯ブラシ・歯間ブラシ・フロス）

内容：お口の健康のお話とブラッシングの仕方も一緒に学びます。

施設見学会 介護者のつどい 「グループホーム見学会」

日時：令和元年6月14日（金）
13:30～15:00 頃予定



場所：グループホーム

「ちいさな手 若葉の丘横浜こうなん」
（住所：港南区野庭 672-3）

集合：港南台地域ケアプラザ 玄関

定員：先着 6 名

内容：4月にオープンしたばかりのグループホームに車で見学します

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）
⇒南公園⇒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を行います。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）
参加費：700 円

内容：ハーブを使ったローブリースを作ります。講座終了後、ハーブティーを飲みながらゆったりした時間を過ごします。



※ 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、受講できないことがあります。



新所長・新コーディネーターの紹介



所長
福本 修平

横浜市南区在住です。3月までいずみ野地域ケアプラザ（泉区）の所長をしていました。

港南台は駅前に充実した商業施設があり、そこを抜けると閑静な街並が広がり、今年25周年を迎える当ケアプラザの所長という大役に身が引き締まる思いです。力不足ではありますが、精一杯務めますので、御支援のほどよろしくお願いします。



地域活動交流
コーディネーター
榊原 大輔

横浜市緑区在住です。前職は病院の事務職をしており、福祉業界は未経験です。ゼロからのスタートです。また、港南台地域に関しても、これから理解を深めながら、より地域に根差したコーディネーターを目指していきたいと考えています。私の顔を見かけましたら、お気軽にお声掛けください。



～ふるさと港南台に想いを寄せて～

「シニアのための健康トレーニング講座」全3回

日時：令和元年5月10日（金）・5月17日（金）

・5月31日 午前10時～12時

会場：港南台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：65歳以上で全3回参加できる方（先着20名）

講師：体操講師 中村 幸貴 氏・歯科衛生士・管理栄養士

内容：口腔ケア講習・ロコモ講座・栄養講座

全3回シリーズの介護予防プログラム



バリスティック
トレーナーズ

（健康運動指導士）

代表 中村 幸貴 さん

埼玉県出身

横浜市青葉区在住

（港南台活動歴13年）

小学校から野球をずっと続けてきましたが、大学の時にあるケガをして身体のことを勉強し始めたことから、スポーツトレーナーの道へ進み、スポーツトレーナー関係の会社へ就職しました。2006年に独立して、最初に関ったのが港南台地域ケアプラザの介護予防講座でした。今では横浜市内全域で運動指導を行っています。

高齢者への介護予防の体操指導・中高年向けのエクササイズやトレーニング指導と、地域の指導者の育成講座やセミナー等も行います。その他、ストレングスコンディショニングトレーナーとして運動選手のトレーニングコーチも行っています。人生の目標は、百名山を制覇することです！現在、22座を登頂しています。2019年には8座制覇を目標にしています。

港南台は私にとって故郷に近い感じです。いつも温かく迎え入れてくれて、居心地が良く、環境も良いところです。13年経った今でも、来るのがいつも楽しみです。

ケアプラザカレンダー (4/28～6/1)

～施設点検のお知らせ～
5月20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
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～			
5/5	5/6	5/7	5/8	5/9	5/10	5/11
		みち草 (13:30～) 防災を考える 会 (18:00～)	ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:30～)	健康トレーニ ング講座 (10:00～)	国際交流 学習支援 (13:00～)
5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18
	歯科相談 (14:30～)	1歳児学級 すすめ (10:00～) ほっとカフェ 港南台 (13:00～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部 13:30～ 二部 15:00～	ぺんぺん草の会 (10:30～) 認知症 家族のつどい (10:30～)	健康トレーニ ング講座 (10:00～) 青年学級 ないとくるーず (18:00～)	南部病院 健康教室 (14:00～)
5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25
	施設点検日	1歳児学級 すすめ (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)	おひとりさまの 会 (10:00～) 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! らくかい (10:00～)	国際交流 学習支援 (13:00～) 蓄音機 音楽鑑賞会 (14:00～)
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	6/1
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～) 港南福祉ホーム 製品販売 (12:30～) 歯科相談 (14:30～)	1歳児学級 すすめ (10:00～) ほっとセミナー (13:00～)		ぺんぺん草の会 (10:30～)	健康トレーニ ング講座 (10:00～)	南部病院 健康教室 (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頂け
るボランティアさんを募集しています。

内容は、お話し相手やお茶出し、食事作り
などがあります。週に1回や月に1回から
のボランティア活動でも大丈夫です。

お問合せは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141

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