

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙 8月号
令和元年8月発行 第113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



港南台子育て連絡会



「遊びにおいでよ！七夕まつり」

梅雨の晴れ間の7月3日（水）港南台中央公園で「遊びにおいでよ！七夕まつり」が開催されました。今回で17回になるこのイベントは、地域の子育て支援団体や保育園が中心となる港南台子育て連絡会が主催しています。資源循環局や土木事務所、港南消防団などのご協力もあり大勢の子どもたちで賑わいました。ペットボトルキャップを使った「エコキャップアート」の作品は港南台地域ケアプラザで8月まで展示しています。



チャレンジ1万歩 ノルディックウォーク開催！

6月20日（木）ポールを使って歩くノルディックウォークを開催しました。ハックドラッグ港南台店にもご協力頂き、総勢26名が参加しました。港南台中央公園にて、出発前に念入りにストレッチを行い、円海山を1時間ほど散策して、横浜市最高峰（標高156.8m）の大丸山に到着！往復9km・1万4千歩を無事完歩しました。



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！

港南台防災を考える会 「災害ボランティア活動の報告」

日時：令和元年8月6日（火）
18:00～19:30

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

報告者：ボーイスカウト横浜84団
相澤 明春 氏

定員：先着20名

内容：昨年のお阪北部地震、西日本豪雨災害で
のボランティア活動を報告します。



ほっとセミナー 「認知症について増刊号!!」

日時：令和元年8月27日（火）
13:30～15:00

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：港南台内科クリニック 篠田 和明 先生
定員：先着30名

内容：毎月、第2火曜日に行っている「ほっと
カフェ」でのミニレクチャーを一挙にま
とめてお話しします。



備えて安心！ 「エンディングノートを書いてみよう」

日時：令和元年8月31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：65才以上の興味のある方

定員：先着30名 持ち物：筆記用具

内容：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無
料プレゼントがあります。



南部病院健康教室 「薬や薬剤師と上手に付き合うために」

日時：令和元年9月7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 薬剤部

薬剤師 藤巻 智則 氏

定員：先着50名

内容：薬とは何か、薬剤師とはどんな職業
かなど、薬にまつわる豆知識とともに
ご紹介します。



介護予防 事業 健トシ 2019秋

日時：令和元年9月10日（火）・17日（火）
・24日（火）10:00～12:00

会場：港南台地域ケアプラザ
多目的ホール

定員：先着20名 ※全3回参加できる方！

内容：日常生活をより健康的に暮らすために、
全3回の健康トレーニング講座を開催
します。今回は口腔・栄養・体操をテー
マに行います。



おひとりさまの会 第二弾「解決お片付け!!」

日時：令和元年9月25日（水）
10:00～11:30

講師：アメイジー株式会社

代表 古川 恵 氏

（整理収納アドバイザー、遺品整理士）

内容：昨年のお好評につき第二弾を開催します。
今回も片付けの極意について伝授します。
なかなか進まないあなた必見です!!



※ 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。

地域の お知らせ

一中OB会 ~ふるさと港南台を育てよう~

日時：令和元年8月17日（土）16:00~21:00
18日（日）16:00~20:30



会場：港南台中央公園内 一中OB会ブース

- 内容：①「一中うちわ」プレゼント！港南台第一中学校絵画部3年生によるデザイン！
②「一中OBマップ」配布！港南台第一中学校卒業生が働くお店をご紹介します！
③「一中アーカイブス」過去のサマーフェスや部活動の関連記事をパネル展示！
④「歴代ジャージ展示」昭和時代のジャージをお持ちの方、ぜひご協力ください！
⑤「一中伝言板」中学生も卒業生も交流ツールとしてご活用ください！



~ふるさと港南台に想いを寄せて~

お知らせ 「港南台夏祭り」 *港南台中央公園

日時：令和元年8月17日（土）16:00~21:00
18日（日）16:00~20:30

内容：8/17（土）美し野幼稚園（ダンス）、横浜明朋高校（合唱・ダンス）、小坪小学校金管バンド、盆踊り
8/18（日）スタンプラリーゲーム、潤&ゴッキ（音楽）、港南台第一中学校吹奏楽部、盆踊り



港南台連合自治会
副会長 川島 千春 さん
東京都港区高輪出身
（港南台在住歴 10年）

戦中に疎開先の静岡で出生し、戦後すぐに東京に来たため、故郷の思い出は高輪になります。四人の男兄弟の三番目で、親は女の子と思って先に名前を決めてしまったらしく、名簿や診察券で性別を間違えられたりと困ったこともたくさんありました。

子どもの頃には、三田通り沿いに神社があって、その神社での夏祭りによく出かけたことを憶えています。法被（はっぴ）を着てお神輿を担いだり、雷魚釣りというのがあって、たらいに雷魚が入っていて10回くらいでようやく釣り上げることができるなど楽しかった。

学生時代は陸上で体を鍛えていました。箱根駅伝の予選まで勝ち残ったこともあったんですよ。社会人になって、金融関係の仕事をしていたことで転勤が多く、仙台、青森、金沢、松江、京都などで暮らしたこともありました。定年後、ようやく落ち着いたのが港南台で、すぐに自治会に関わることになり、昨年からは連合自治会の副会長になりました。自治会活動はとても忙しいイメージがありますが、今でも、兄弟や昔の仕事仲間らと、好きなゴルフにも出かけています。

港南台はとても暮らしやすい街だと感じます。夏祭りには里帰りの人も多いと思いますが、若い世代が多く暮らしていることがよく分かります。新しいアイデアを取り入れてくると、一つになれると思う。この街に期待したい！

ケアプラザカレンダー (7/28~8/31)

～施設点検のお知らせ～
8月19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	
7/28	7/29	7/30	7/31	8/1	8/2	8/3	
	よこはまシニア ボランティアP 登録研修会 (13:30~) 歯科相談 (14:30~)	昆虫展 7/30~8/5 (9:00~17:00)					
		次世代に つなぐ講座 「遺跡を掘る」 (13:30~)		イオン相談会 (10:00~) ぺんぺん草の会 (10:30~)	とまと こども食堂 (16:00~) 食事 17:30~		
8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	
昆虫展 (9:00~17:00)		防災を考える会 (18:00~)	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~)		国際交流 学習支援 (13:00~)	
8/11	8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	
			そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~)	ぺんぺん草の会 (10:30~)			
8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	
	施設点検日	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 12:45~ 二部 14:30~	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~)	
8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31	
	赤ちゃん教室 (10:00~) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~)	ほっとセミナー (13:30~)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30~)	ぺんぺん草の会 (10:30~)		エンディング ノート講座 (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

榊原・多田まで

