



しろえっこちゃん

城郷だより

発行日：令和8年6月号 第227号
発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
TEL：045-478-1133
FAX：045-478-1155
発行責任者：松下 真也

新協力医 着任のご挨拶

ケアプラザでは、地域の皆さまが安心して生活できるよう、健康相談や職員への助言などを行っていただく協力医の先生と連携しています。

このたび、新たに小机駅前やまぎし内科・内視鏡クリニック院長の山岸征嗣先生が協力医として着任されましたので、ご紹介いたします。

このたび、前任の向井先生からご縁をいただき、城郷小机地域ケアプラザの協力医を務めさせていただくこととなりました。

私は、小机駅前やまぎし内科・内視鏡クリニック（旧こうの医院）にて、地域のかかりつけ医として、日々の体調管理や生活習慣病診療をはじめ、健診・横浜市がん検診、専門分野である胃腸・肝胆膵領域では、胃カメラ、大腸カメラ、超音波検査など、幅広い医療を提供しております。

地域ケアプラザは、子どもから高齢の方まで、多世代の皆さまが安心して集い、支え合う大切な場所です。医療もまた、病気を治療するだけでなく、「住み慣れた地域で安心して暮らし続けること」を支える存在でありたいと考えております。

今後は協力医として、地域の皆さまの健康づくりや介護予防、健康相談などを通じ、お役に立てるよう努めてまいります。身近な“まちのお医者さん”として、気軽にご相談いただける関係を大切にしながら、地域に根ざした温かい医療と支援に取り組んでまいります。

協力医講演会～暑さに備える熱中症講座～

いよいよ夏本番！連日の暑さから体を守り、元気に過ごすためのポイントをお医者さんが分かりやすく解説します。自分と家族の健康を守るコツを学びませんか？

【日時】令和8年7月16日（木） 10:00～11:30

【場所】城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】協力医/小机駅前やまぎし内科・内視鏡クリニック院長 山岸征嗣先生

【定員】25名（先着順）【持ち物】上履き、水分補給用飲み物、筆記用具

【参加費】無料 【申込み】随時受付中 電話又は窓口まで



○マスクの着用は個人の判断を基本とします

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

みんなで一緒にたのしく学ぼう♪ はじめてのスキンケア

キッズスキンケア講座



日時：令和8年7月29日(水)

10:30~11:30

場所：城郷小机地域ケアプラザ
多目的ホール

講師：(株)ファンケル 定員：20名

対象：小学4~6年生

参加費無料!! お土産もあるかも!?

※お申込みについて※

受付開始：6/29(月)10:00~

- ・申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・参加が確定した方のみご連絡差し上げます。
- ・必ず保護者の方から申し込みください。



さあにぎやかにいただく 元気ごはん講座



令和8年7月15日(水)10:00-11:30

いつもの食事にプラスするだけ! 筋肉と元気を保つ合言葉「さあにぎやかにいただく」を学び、健康寿命を延ばしましょう。

【場所】城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

【講師】横浜市多機能型拠点こまち 山田恵子管理栄養士

【対象】概ね65歳以上 【定員】20名(先着順)

【持ち物】上履き、水分補給用飲物、筆記用具 【参加費】無料

【申込み】令和8年6月1日(月)10時~7月6日(月)電話又は窓口まで



生活支援体制整備事業

担当：今脇

男同志の昼食会「ダン・ラン」をご紹介します!



城郷地区(小机・鳥山・岸根)では、地域のボランティアさんによる、高齢男性向けの昼食会を開催しています。主におひとり暮らしの男性を対象としており、平成25年から続く地域で親しまれている活動です。毎回、ボランティアさん手作りの温かい食事を囲みながら、ボランティアさん・参加者の皆さんでゆったりと会話を楽しまれています。時には、季節の催しやちょっとしたイベントを行うこともあり、和やかな雰囲気の会です。

「家で一人だと、つい簡単に済ませてしまう」「たまには誰かと話しながら食事をしたい」そんな方にもおすすめです。初めての方も大歓迎ですので、ご興味のある方はぜひお気軽にご連絡ください!



開催日時：毎月 第4日曜 12:00~13:30頃(12月は第3日曜)

参加費：300円/回

※事前登録制 参加ご希望の方は当ケアプラザまで☆



居宅：ケアマネジャー

担当：川野(管理者)・保坂・田端・山中



教えて! ケアマネさん



Q.介護保険で泊まれるところがあるってきいたけど、どんな時に利用できるの?

A. 家庭における介護が一時的に困難になったときなどに福祉施設などに短期間滞在し、食事や着替え、入浴などの日常生活の介護やレクリエーションが受けられる「ショートステイ」というサービスがあります。費用は主に「介護サービス費」+「食費・居住費」で、滞在する部屋の種類(個室や多床室など)で利用料金が異なります。ご家族の旅行や出張、体調不良や休息が必要な時、将来的に施設入所を検討している方の施設体験としても利用できます。利用には介護認定と事前の予約が必要となりますので、詳しくは担当のケアマネジャーにご相談ください。



転ばぬ先の カラダづくり教室

大好評につき
今年も開催!

令和8年7月31日(金)10:00-11:30 おっとっととなる
その前に!

場所 城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 港北スポーツセンター

対象 概ね65歳以上 定員 25名(先着順)

持ち物 上履き、水分補給用飲物、タオル

申込み 令和8年6月1日(月)10時~ 電話又は窓口まで

無料!



【お申込み・お問い合わせ】



横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



受付時間：9:00~17:00

通所介護：デイサービス

担当：鈴木(管理者)・栗原・松下・斉藤・松本(生活相談員)

クラブ活動開始!!

4月から、新たな試みとして、ご利用者様と職員で新たにスイーツクラブを発足しました。「自分たちで手作りしたおやつをみんなで食べる」という色々な意味でおいしいクラブです!! (^^)



ボランティア(団体)さん

大募集しています!!!

デイサービスでは、今年度もボランティア活動団体さんのお受け入れを積極的に行っています!

昨年度は計15の団体(または個人のボランティア)さんにデイサービスで活動していただきました。ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい!

昨年度からスタートした麻雀や、囲碁・将棋のボランティアも、引き続き大募集中です!!

城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



31	1 ~21時	2 ~18時 花桜会 ごほうハウス	3 ~18時 たまいBAこづくえ	4 ~21時 手話の輪	5 ~18時 美力アツ7体操 わいわい城郷	6 ~18時
7 ~17時	8 ~21時 プラザ城郷 ひなたぼっこ	9 ~18時 小机シネマ わいわい城郷 ごほうハウス	10 ~21時 赤ちゃん会	11 ~18時 城郷ひろば ひといきカフェ 手話の輪	12 ~21時	13 ~18時
14 ~17時	15 ~21時	16 ~18時 花桜会 ごほうハウス わいわい城郷	17 ~18時 しろさと地区放課 後プラザ	18 ~21時 手話の輪	19 ~18時 美力アツ7体操 育てる緑	20 ~18時
21 ~17時	22 休館日	23 ~18時 プラザ城郷 ごほうハウス	24 ~21時 おおきくおあれ たまいBAこづくえ	25 ~18時 城郷ひろば	26 ~21時 美力アツ7体操	27 ~18時 おやこ広場
28 ~17時 ダン・ラン (男同士の昼食会)	29 ~18時	30 ~18時 GOGO健康教室 (声で元気！歌う健康 講座) ごほうハウス	1	2	3	4

当月はケアプラザ事業と毎月定期開催している福祉保活動団体を掲載、次月はケアプラザ事業のみ掲載しています。



28	29	30	1	2	3	4
5 城郷うたひろば	6	7	8	9 ひといきカフェ	10 介護者の集い	11
12	13	14	15 GOGO健康教室 さあにぎやかにい ただく(元気ごはん 講座)	16 協力医講演会	17	18 両親教室
19	20	21	22	23	24	25 おやこ広場
26	27 休館日	28	29 キッズスキンケア講 座	30	31 GOGO健康教室 (転ばぬ先のカラダ づくり教室)	1