



高田つつうしん

高田地区キャラクターたかたん

高田地域ケアプラザ公式SNSアカウント



←X(旧Twitter)



←LINE

地域包括支援センターから

令和8年3月7日(土) 無料相談会開催

行政書士の方々が港北区内を巡回しながら相談会を実施しています。
今年度も高田地域ケアプラザでは3月に開催予定です。
遺言や相続など老後の生活やお困りごとについて行政書士へ相談してみませんか？

【日時】 令和8年3月7日(土) 10時～11時30分
相談は1組30分 (①10時 ②10時30分 ③11時より)
※相談時間は受付先着順のため、お選びいただけません。
【会場】 高田地域ケアプラザ
【申込】 2/4(水) 10時より、窓口・電話にて受付
先着順・予約制

お気軽にご相談ください♪ (高橋)

行政書士による

無料相談会

港北区内で巡回無料相談会実施中！

公益社団法人コスモス成年後援サポートセンター 神奈川県支部 横浜東地区です。
私たちは、皆さまに成年後援制度を理解していただくための活動・成年後援制度利用のお手伝いをしている公益社団法人で、メンバー全員が行政書士です。
高齢や障がいによって判断能力が低下すると、悪徳商法の被害に遭いやすくなります。介護施設・施設入所・入居手続・預貯金の管理等が難しくなります。そんな時、どのように成年後援制度を利用したらよいのでしょうか。関連する遺言・相続のことも含め、ご相談を承ります。今年度は、港北区役所・港北区社会福祉協議会・区内の地域包括支援センター（地域ケアプラザ）のご協力を得て・・・定期的に、港北区のどこかで無料相談会を行います。お近くの会場へお越しください。

★5月 大田町地域ケアプラザ R7年5月10日(土) 10時00分～11時30分 電話:045-432-4911	★6月 新羽地域ケアプラザ R7年6月14日(土) 13時00分～15時00分 電話:045-542-7207	★7月 港北区役所 1階 市民相談室 R7年7月2日(水) 9時30分～11時30分 電話:045-540-2327
★8月 日吉本町地域ケアプラザ R7年8月29日(金) 9時30分～11時30分 電話:045-566-0360	★9月 下田地域ケアプラザ R7年9月6日(土) 10時00分～12時00分 電話:045-583-9081	★10月 磯原小地域ケアプラザ R7年10月4日(土) 13時30分～15時30分 電話:045-478-1600
★11月 磯原地域ケアプラザ R7年11月8日(土) 10時00分～11時30分 電話:045-423-1230	★12月 港北区社会福祉協議会 あんしんセンター R7年12月13日(土) 10時00分～12時00分 電話:045-587-2324	★1月 高田地域ケアプラザ R8年1月17日(土) 13時30分～15時30分 電話:045-532-2501
★2月 新羽地域ケアプラザ R8年2月14日(土) 13時30分～15時30分 電話:045-592-2151	★3月 高田地域ケアプラザ R8年3月7日(土) 10時00分～11時30分 電話:045-594-3601	※日曜・月曜、祝祭日などお休みです。 ご予約は、開催の会場まで お問合せは、開催の会場 公益社団法人コスモス成年後援サポートセンター 神奈川県支部 横浜東地区 港北区役所 1階 市民相談室 電話:045-540-2327

地域活動交流から

「歌声ラララ」

10月27日(月)「歌声ラララ」～日本の歌百選「秋のうた」～より、地域の皆さんと懐かしくてあたたかい歌と一緒に歌う大人気なイベントです。今回は、高田小学校3年3組の皆さんが総合学習の中で、地域の人はケアプラザで何をしているの?という疑問から「歌声ラララ」を体験しに来てくれました。総勢82名で歌いました。小学生の元気な声と参加者の皆さんのやさしい歌声が重なり、会場には穏やかであたたかい雰囲気が広がりました。歌を通して世代をこえた交流の素晴らしさを感じました。今後、このような交流が増え、地域の皆様との出会いのきっかけの場になることを期待しています。次回は、1月26日(月)冬の歌です。どうぞご参加お待ちしております。(吉光)

生活支援体制整備事業から

配達できるお店の 買物情報マップ(高田地区)

完成報告

スーパーが、あなたのお家までやってくる
高田地区には、「お出かけプロジェクト」があります。町内会をはじめ、社会福祉協議会、民生委員、介護支援専門員(ケアマネジャー)がメンバーとなって、地域で支え合う買い物支援の体制づくりに取り組んでいます。

今回第3弾となる「買物情報マップ」(A4サイズ裏表)が完成しました。メンバーが各店舗を回り、配送サービス情報を調べ、一枚の紙にまとめました。物を買うだけでなく、自分の目で選ぶ喜び・楽しさを大切にしたいという想いから、マップづくりを続けてきました。

お店への行き帰りの道は、手ぶらで動ける一枚となっています。ケアプラザに配架中です。また、高田地区のホームページでも公開されていますので、ご覧ください。【たかたへようこそ】で検索！(井越)

発行元:横浜市高田地域ケアプラザ

発行責任者:栗原 正朋

港北区高田西2-14-6

電話:045-594-3601

FAX:045-594-3605

デイサービスから

お散歩レクリエーション



当デイサービスでは初の試みとなる、お散歩レクリエーションを実施致しました！
候補地は2ヶ所、「高田コミュニティカフェ ゆずの樹」と「たかたコミュニティハウス」。
歩行の方も、車椅子の方も双方楽しめるレクリエーションとなりました！
11月4日から11月15日の2週間で実施しましたが、運よく、雨に降られる事もなく
秋晴れの心地よい陽気を感じながらのお散歩となりました。目的地では利用者様はじめ
職員も、お茶を飲みながら一息つき、談笑し過ごしました♪
「高田コミュニティカフェ ゆずの樹」様、「たかたコミュニティハウス」様、
ご協力ありがとうございました！



(吉原)



12月 高田地区カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
	1 ケアプラザ休館日 ◆たかたの丘サロン	2 ●あったかだ	3 ●えがおカフェ	4 ●たかたっ子育て	5 ●子育て支援者会場 ●高田元気教室	6 ●ホィストリ-ニッヅ studio
7	8 ●みんなでグニサイズ	9 ◆おしゃれトーク	10 ●うたの広場	11 ●介護者のつどい	12 ●子育て支援者会場 ●たかた金曜会	13 ◆ラジオ体操 9:30～ (イオスタイル横浜高田)
14	15 ●赤ちゃん会	16	17 ●生きいきサロン	18 ●高田ひまわり会	19 ●子育て支援者会場 ◆楽楽ウォーキング	20 ●健康歩き方教室
21	22	23	24	25	26 ●子育て支援者会場	27 ◆ラジオ体操 9:30～ (イオスタイル横浜高田)
28	29 ケアプラザ休館日	30 ケアプラザ休館日	31 ケアプラザ休館日			

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧になるか、ケアプラザまでお問合せください

定期的に行っている事業

- 生きいきサロン（ミニデイ）
65歳以上の方 10:00～
- あったかだ（精神保健サロン）
精神保健に関心のある方 15:00～
- えがおカフェ（サロン）★
どなたでもお気軽に！ 13:00～
- 介護者のつどい（サロン）
介護者の方対象(偶数月) 13:00～
- みんなでグニサイズ（体操）★
どなたでもお気軽に！ 13:00～
- たかた金曜会（体操）★
概ね65歳以上の方 13:00～
- 高田ひまわり会（体操）
概ね65歳以上の方 10:00～
- 音楽健康サークルうたの広場（うた）★
どなたでも 13:00～

- ◆たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00～
高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30～
スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリテーション】 9:30～
フィットネスマシンを使って、運動不足解消に！（奇数月）

男性限定事業

- 男性限定高田元気教室（体操）★
概ね65歳以上の男性 13:30～
- 男性限定健康歩き方教室（体操）★
概ね65歳以上の男性 10:00～
- 男性限定ホィストリ-ニッヅ studio（うた）★
成人男性 10:00～

子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00～
未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30～
乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00～
第一子の0歳児対象

