

28	29	30	31	1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 ~17時	5 ~18時	6 ~18時 花桜会	7 ~18時 地域食堂しろさと たまにBAこづえ	8 ~21時 城郷ひろば ひといきカフェ	9 ~18時 わいわい城郷 介護者のつどい	10 ~18時 おやこカフェ
11 ~17時	12 ~17時 フラガ城郷	13 ~18時 小机シネマ ごほうハウス わいわい城郷	14 ~21時	15 ~18時 手話の輪	16 ~18時 美力アップ体操	17 ~18時
18 ~17時	19 ~18時 いきいき脳トレ体 操③	20 ~18時 花桜会 わいわい城郷 ごほうハウス	21 ~18時 しろさと地区放課 後フラガ	22 ~21時 城郷ひろば	23 ~18時 美力アップ体操 育てる緑	24 ~18時 賞状説明会 (会場:地区センター)
25 ~17時 ダン・ラン (男同士の屋食 会)	26 休館日	27 ~18時 フラガ城郷 ごほうハウス	28 ~21時 おおきくあれ たまにBAこづえ	29 ~18時 いきいき美容教室 手話の輪	30 ~18時	31 ~18時 大人の部活動

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

1	2	3	4	5	6	7 健康フェスタ Day2 自分を知る測定体験 DAY
8	9 ひなたぼっこ	10	11 育てて楽しむ カラーリーフの花壇	12 ひといきカフェ	13	14 親子リズム体操
15 みんなの音楽会 ピア/Ko-sei on ステージ	16	17	18 おやこカフェ	19	20 育てる緑	21
22	23	24 休館日	25	26 じぶんじかん+ ~カラダとこころの 整え方~	27	28



城郷だより

発行日：令和8年1月号 第222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：宮原 多佳子

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

日頃より地域ケアプラザの運営にご協力を賜りお礼申し上げます。

昨年は、老人会など様々な地域活動の場に出向き、熱中症や栄養、認知症等の出張講座を開催させていただき、地域の皆さまとの顔の見える関係づくりを進めることができました。

さて、本年は午年ですね。馬の力強く前へ進む姿から、「前向きに進む年」ともいわれています。本年も地域の事業等にたくさん参加させて頂き、また地域に出向いて講座等も開催していきたいと思っています。

そして更なる五年、十年を目指して地域と共にをモットーに、地域の皆様の身近な福祉拠点となるよう、職員一同歩みを進めていきたいと考えております。

本年も昨年と同様にご愛顧を賜ります様、よろしくお願い申し上げます。

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 所長 宮原 多佳子

健康フェスタ~いきいき習慣~開催!!

Day:1 資生堂「いきいき美容教室」**要予約**

日時:令和8年1月29日(木)10:00-11:00

場所:城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

講師:資生堂美容部員 定員:先着30名

対象:概ね65才以上の方 **男性也大歓迎!!**

持ち物:上履き、(お持ちの方)スマートフォン

申込み:受付中 電話又は窓口まで

締切:令和8年1月20日(土) **無料**

Day:2 自分を知る測定体験 DAY **予約不要**

日時:令和8年2月7日(土)10:00-12:00

場所:城郷小机地域ケアプラザ

内容・姿勢測定

・体力測定(座位ステッピングや握力等)

・健康測定(血圧測定、骨の健康測定)

・薬剤師さんによるお薬相談ブース

どなたでもご参加いただけます! 無料

無料 じぶんじかん+ ~カラダとこころの整え方~

令和8年
2月26日(木)14:00~16:15

場所:城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

講師:前半体操部分 港北スポーツセンター

後半書き方部分 田中弘毅先生

持ち物:上履き、飲み物、筆記用具

定員:25名(先着順)

申込み:令和8年1月15日(木)10:00~

自分自身と向き合い、これからの自分にプラスする講座です。前半は介護予防体操で脳と身体を活性化させ、後半は司法書士にエンディングノートの解説を受けながら、実際にエンディングノートを書いていきます。



- 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。

❄️ みんなの音楽会 ❄️ ❄️

ピアノ ko-sei
onステージ

「みんなの音楽会」は、
「ともに生きる」地域社会を目指し、年齢や障がいの有
無に関わらず音楽を楽しめる場として開催しています。
今回は視覚に障がいをお持ちの Ko-sei さんをゲスト
にお迎えし、ステキな歌とピアノ演奏をお届けします。

日時：令和8年2月15日(日) 13時30分～14時30分

演奏：ko-sei(亀井康生氏)

場所：城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

定員：25名(先着順) **要予約**

オリジナルソングから歌謡曲、
お馴染みの曲まで盛りだくさん!




育てて楽しむカラーリーフの花壇

色・形・質感が魅力の「カラーリーフ」を使って、四季を通して楽しめる花壇づくりを教えてください。

日時：令和8年2月11日(水・祝) 10:00～12:00

講師：フローラルつなしま

場所：城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

対象者：どなたでも

定員：20名 先着順 **要予約**

参加費：無料 持ち物：上履き



カラーリーフのイメージ図



ケアプラザの花壇

「ちょっと聞いてみたい」そんな時は地域包括支援センターへ！
ご相談はご予約制となっておりますので、まずはお電話をお願いします。

地域包括支援センターは、地域の身近な相談窓口です。お困りごとに対して主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士の3職種が丁寧にお話をうかがい、連携して対応いたします。

お電話や窓口での相談以外にもご自宅への訪問対応も可能です。ご来所が難しい方はお気軽にお問合せください。

相談専用
045-478-1600

受付時間
月～土 9:00～18:00
日 9:00～17:00




【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




生活支援体制整備事業 担当：今脇

城郷地区保健活動推進員さんと
「紅葉ウォーキング」開催しました!

12/6(土)イチョウのじゅうたんがきれいな鳥山八幡宮をスタートし、三會寺(さんねじ)⇒本法寺⇒雲松院を巡る約2キロのウォーキングでした。参加者は全体で10名程、道端では草花を見つけて立ち止まり、地元の方が昔の城郷の様子をお話されるなど、皆で巡るからこそ発見がたくさんありました!

『次はお花見ウォーキングも良いね』とまた開催したいとお声も上がっています。



「ひといきカフェ」クリスマス会
盛り上がりました☆

城郷地区チームオレンジでは毎月どなたでも気軽に参加できるカフェを開催しています。

12/11(木)はクリスマス会を行い、近隣のグループホームわかたけさん、地域の高齢者サロン「クローバー会」さん、当地域ケアプラザのデイサービスご利用者さん、地域の方で総勢40名、一緒にハンドベル演奏に挑戦♪最後はビンゴ大会をして皆さんでクリスマス会を楽しみました!

毎月第2木曜 13:30-15:00 で行っています。ぜひお越しください♪



居宅：ケアマネジャー 担当：川野(管理者)・保坂・田端

教えて! ケアマネさん

Q. 介護保険で介護タクシーが利用できると聞いたが、どんな時に利用できるの?

A. 要介護者や体の不自由な人が利用するタクシーで訪問介護の1つと位置づけられています。介護タクシーの乗務員はサービスを利用する人の乗降者時において介助行為をするので、介護職員初任者研修の資格が必要となります。自宅、有料老人ホーム、サービス高齢者向け住宅で生活している要介護1～5の方が対象となります。介護保険での介護タクシーの利用目的は日常生活上または社会生活上必要な行為に伴う外出に限られるため、仕事や趣味などの目的で利用することはできません。適用となる一例として通院や選挙投票、公共機関における日常生活に必要な申請や届等です。利用方法については担当のケアマネジャーにご相談下さい。




通所介護：デイサービス 担当：鈴木(管理者)・桑原・江川・松下・斉藤(生活相談員)

季節感を大切にしています!

デイサービスでは年中行事を重視して、活動提供内容に取り入れています。現在はクリスマスのリースを作成しています!(^^)/

ボランティア(団体)さん
デイサービスで活動されてみませんか!?

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14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!

今年度からスタートした麻雀のボランティアも大募集中です!!


