



しろえっちゃん

城郷だより

令和7年11月 第220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

認知症普及啓発事業イベント開催

城郷地区チームオレンジでは地域での認知症普及啓発に取り組んでいます。

映画上映会

父と僕の終わらない歌



(c) 2025「父と僕の終わらない歌」製作委員会

日付：令和7年12月10日（水）

時間：13：30～15：30

場所：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
多目的ホール

定員：35名（先着順）

申込み：11月4日（火）10：00より
電話または窓口にて受付

ひといきカフェ

クリスマス会



日付：令和7年12月11日（木）

時間：13：30～15：00

場所：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
多目的ホール

申込み：不要

会場へ直接お越しください

紅葉 ウォーキング～心も体もぽっかぽか～



【城郷地区保健活動推進員共催】

澄んだ空気の中、紅葉を眺めながら歩けば、体も心もリフレッシュ。初めての方でも楽しめるコースです！

《日時》令和7年12月6日（土） 9:30 集合 12:00 解散予定

《集合場所》鳥山八幡宮 《コース》鳥山八幡宮～三曾寺～本法寺～雲松院～小机駅

※雨天時 日産スタジアム内をウォーキング（集合場所・ウォーターパーク入り口前）

《定員》20名《持ち物》水分補給用飲物、タオル 動きやすい服装、靴でお越しください。

《申込み》随時受付中 城郷小机地域ケアプラザ お電話又は窓口まで

○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。

協力医・向井先生による高血圧講座

なぜ血圧は高くなるの？

心臓の送り出す
血液量が増える
と高くなります



血管が狭くなったり
弾力がなくなると
高くなります

血液が血管の壁に
及ぼす圧力



腎臓の血管障害

どんな治療をすればよいの？

- ✓ 高血圧治療の基本は、食事療法と運動療法による生活習慣の是正です。
- ✓ 効果不十分なときは、薬物療法を追加します。

TAKE HOME MESSAGE

高血圧の患者様を見つけたら

一度は循環器専門医を受診させましょう。

血圧が高い状態が続くと、脳・心臓・腎臓などの血管を傷めて重大な障害を起こしやすくなります。

血管が
詰まる
脳梗塞

血管が
やぶれる
脳出血

脳の血管障害

血管が
完全に詰まる
心筋梗塞

心臓の血管障害

血管が
一部詰まる
狭心症

脳の血管障害

初心者歓迎 ノルディックウォーキング体験してみませんか？

2本のポールを使って歩く、体にやさしい運動です。足だけでなく腕や背中も使うので、全身の健康づくりにぴったり。ひざや腰の負担が少なく、姿勢も良くなります。

【日時】令和7年12月1日(月) 10:00~11:30 **無料!**

【集合場所】日産スタジアム円形レストラン下

【定員】数名

【申込み】城郷小机地域ケアプラザ お電話又は窓口まで 《ノルディック城郷主催》

先生もいるので
初心者の方も安心!

元気づくりステーション

♪ 城郷うたひろば

日時 令和7年 **12月7日(日)**

13:30~14:30

協力 **ウクレレ森の風さん**
対象者 どなたでも
場所 多目的ホール
定員 30名 先着順
参加費 無料

演奏曲

- ・ 星に祈りを
- ・ 野に咲く花のように
- ・ 瀬戸の花嫁
- ・ 君の瞳は百万ボルト

※変更になる場合があります

歌の好きな方

ウクレレの好きな方

げんきっす!!

おもしろ運動会

日時: 令和7年 **12月6日(土)**

10:30~11:30

講師: スマイリング代表 箕輪 正美氏

対象者: 3才~小学校3年生まで

場所: 多目的ホール

定員: 20名 先着順

参加費: 無料

プログラム(予定)
スリッパ飛ばし競争
手作りおもちゃレース
お手玉競技
くつした玉入れ
カラフルボッチャ
パラバルーン

生活支援体制整備事業

担当: 今脇

★ 大人の部活動企画 ★

「モルックで遊ぼう!」開催しました☆

10月4日(土)小机駅前の広場をお借りして、モルックの体験と試合を行いました!

横浜 MOLGUNS さん(日本モルック協会友好団体)にご指導いただきながら、親子連れ、そしてお子さんからシニアの方まで22名の参加がありました。初対面の方同士でも、ゲームを通じてすぐに仲良くなり、初めての方でもルールやコツも教えてもらいながらゲームを楽しみました☆狙ったスキttl(木製のピン)を倒せた時には歓声が上がり、「またやりたい!」というお声も多数上がりました!次回の開催も企画していきます♪

次回「新春★モルック体験会」

1/31(土)10時~開催します!

(会場調整中)

「大人の部活動」は、自分たちのワクワクすることを地域にもおすそ分けする、ゆる〜く楽しむ部活動です♪ 部員募集中です!

居宅: ケアマネジャー

担当: 川野(管理者)・保坂・田端・井部



教えて! ケアマネさん



Q 介護サービスは介護度(要介護1~5)によって料金が変わりますか?

A 料金が変わるものと変わらないものがあります。訪問介護、訪問看護、訪問入浴、福祉用具のレンタルは介護度によって料金は変わりません。デイサービスやショートステイは介護度によって料金が変わってきます。特別養護老人ホームや介護老人保健施設等は利用料金が異なります。(介護度が高いと料金も高くなります。)また、要介護と要支援では料金設定が違いますし、介護保険負担割合や負担軽減の仕組みによっても違ってきます。詳しくは担当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

敬老の日のお祝いを行いました!

当日は職員のダンスや少し豪華な祝い御膳、(ささやかですが)記念品の贈呈など、年に1回の記念日を皆で祝いました(^_^)



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!!

【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





11月 ~17時 日曜日	~17時 月曜日	~18時 火曜日	~18時 水曜日	~21時 木曜日	~21時 金曜日	~18時 土曜日
26	27	28	29	30	31	1 ~21時 障がい理解と外出支援②(地区センター中 小会議室) 愛宕ハロウィン
2 ~17時	3 ~17時	4 ~18時 花桜会 ごぼうハウス 声トしてアンチエイ ジング②	5 ~18時 たまりBAこづくえ	6 ~21時 元気の秘訣は食に あり! 寒さに負けな い栄養講座 NEW	7 ~18時 美力アッス体操 わいわい城郷	8 ~18時
9 ~17時	10 ~18時 プラザ城郷	11 ~18時 小机シネマ わいわい城郷 ごぼうハウス	12 ~21時 小机赤ちゃん会	13 ~18時 城郷ひろば ひとときカフェ 手話の輪	14 ~18時 介護者のつとめ	15 ~18時 城郷フェスタ
16 ~17時 城郷フェスタ	17 ~18時 いそいそ脳トレ体操① (地区センター中会議室) 親子リズム体操(岸根倶楽 部)	18 ~18時 花桜会 わいわい城郷	19 ~18時 しろさと地区放課後 プラザ	20 ~21時	21 ~18時 美力アッス体操 育てる緑	22 ~18時
23 ~17時 ダン・ラン	24 ~17時 プラザ城郷 10月は第4月曜日が 祝日のため、休館日は 翌日となります。ご注 意ください。	25 休館日	26 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	27 ~18時 城郷ひろば 手話の輪	28 ~18時 美力アッス体操 シニアを元気にする 講座③座談会+脳 トレゲーム	29 ~18時 自転車マナー教室 (地区センター中会議室) NEW
30 ~17時						

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



12月 日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	1	2	3	4	5	6 げんきっず!!おもしろ 運動会 NEW
7 NEW 城郷うたひろば	8 ひなたぼっこ	9	10 映画上映会	11 ひとときカフェ	12	13 親子リズム体操
14	15 いそいそ脳トレ体操②	16	17 おやこカフェ	18 マタニティラックス NEW	19 育てる緑	20 美味しく食べよう 栄養講座 NEW
21	22 休館日	23	24	25	26	27
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1 休館日	2 休館日	3 休館日