

日限山地域ケアプラザ通信

ひだまり

第0023号

1月 むつき [睦月]

発行日：2020年1月1日
発行所：横浜市日限山地域ケアプラザ
〒220-0201 港南区日限山1-66-55
TEL：045（827）1870
発行責任者：所長 仲嶋正幸
担当：地域活動交流コーディネーター 田中 真樹



謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。
日限山地域ケアプラザも、早いもので5年目を迎えます。ここまで無事に運営できたのも、地域の皆様のご支援のおかげです。心から感謝申し上げます。

今年は、待ちに待った56年ぶりの「東京オリンピック・パラリンピック」が開催されます。皆様の中には「観戦チケットが当たったぞ」という方や、「ボランティアで参加します」という方がたくさんいらっしゃるかと思います。また自宅のテレビで、ビールでも飲みながらゆっくり観戦しますという、私と同じ方もいるかと思います。

せっかくオリンピックが開催される年ですので、皆様一人一人が、オリンピックに出場する選手になった気分、無理なく運動を継続して、「毎日元気」という金メダルを獲得していただきたいと思います。

今年は、「地域ケアプラザがない生活なんて考えられない！」と言っていたように、魅力的な事業を、地域の皆様と共に実施していきたいと思っています。なお、地域ケアプラザでは、保健師等の専門職を配置して、高齢者の介護をはじめ様々な相談をお受けしています。是非気軽にお電話またはお声掛けください。本年も変わらぬご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

令和二年 元旦
日限山地域ケアプラザ 所長 仲嶋 正幸



第15回 餅つき大会

特別養護老人ホーム 芙蓉苑
日限山地域ケアプラザ 合同企画

参加無料

《日時》 令和2年1月19(日) 雨天決行
10:30~12:30 (なくなり次第終了)
《会場》 芙蓉苑 多目的ホール

《お問合せ先》 日限山地域ケアプラザ
担当：田中 045(827)1870

《会場地図》

豚汁あります♪
子ども向けお菓子の
抽選会あります♪
(なくなり次第終了)

お餅のお持ち帰り、車での
ご来場はご遠慮ください。



ケアプラザtheギャラリー開催しました!

第2回ケアプラザtheギャラリーを11/16(土)・17(日)に24団体(305作品)にご協力いただき、開催しました。両日で約430名の来場者の方々には、卓越した作品を楽しんでいただけたかと思います。

今回は、「かたり語りの会」による、おはなし会もありました。お子様だけでなく、大人の方もほのぼのとした童話の世界を楽しまれました。

初日には、日限山自治会による芋煮会も開催され、展示を見る前後で、芋煮を味わうことができました。沢山の方のご協力をいただきました。ありがとうございました。



更新は無料です

「ひまわりホルダー」をお持ちの1月、2月 誕生日の方！
更新の連絡を、お願いいたします！

登録内容に変更がない場合でも、更新の連絡をお願いいたします。

日限山地域ケアプラザ 045(827)1870



コグニサイズにチャレンジしてみよう！！

活動のチカラ



コグニサイズは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせることで、脳とからだの機能を効果的に向上させるトレーニングです。

公益財団法人かながわ健康財団の講師からコグニサイズの基礎を学び、日々のグループ活動に取り入れてみませんか。ぜひご参加ください！！

3月11日（水） 10時～12時

- 場所 ● 日限山地域ケアプラザ 1階 多目的ホール
- 対象 ● 地域で活動しているグループの方 先着30名
- 持ち物 ● 動きやすい服装・タオル・水分補給の飲み物

参加無料

1月20日（月）より以下の電話またはケアプラザ窓口にて申込み受付開始!!
日限山地域ケアプラザ ☎ 827-1870

日限山小学校で 逃走中

ひぎり地区開発50周年記念！

ひぎり連合自治会「夢かな実行委員会」主催「逃走中」が、11月4日に開催されました。



「夢をかなえようプロジェクト」として、子ども達にアンケートしたところ、圧倒的人気だったのが、ハンターから逃げながら、ミッションをクリアしていくという人気テレビ番組の「逃走中」。

195人の小学生達と、50名のハンター、その他70名のボランティアが参加する大規模なイベントとなり、子どもたちは大興奮でした。



日限山地域ケアプラザの貸館空き状況がインターネットで確認できます。



「日限山地域ケアプラザ」で検索ください。
5ヶ月の貸館空き状況を確認することができます。
「日限山地域ケアプラザ | 社会福祉法人 同塵会」のホームページの「貸館予約状況はこちら」を選択（クリック）してください。

1月分 予約空き状況 2020/1/10 現在

貸館名	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25	1/26	1/27	1/28	1/29	1/30
多目的ホール																					
会議室																					

SAMPLE



※QRコードで検索できます

《電話での予約について》 電話予約の場合は仮予約です。必ず一週間以内に窓口で利用申込書記入をお願いいたします。提出がない場合はキャンセルとさせていただきます。

第6回 港南区 フードドライブ

「もったいない」を「ありがとう」へ ご家庭の食品募集！

「お歳暮でもらったが食べきれない」「スーパーで買いすぎてしまった」などの食品はありませんか？港南区内の地域ケアプラザと港南区社会福祉協議会では、そのような食品を有効活用する取り組みとして「**港南区フードドライブ**」を実施します。いただいた食品は、責任をもって生活に困窮している方や福祉関連施設、支援団体にお届けします。皆さまのご協力をお願いいたします。

寄付していただきたいもの：

- お米 ○缶詰食品 ○カップ麺 ○乾麺
- レトルト食品(ご飯など電子レンジで温めるもの等)
- 災害用食品(お湯を注ぐだけで食べられる等)
- 野菜ジュース ○お菓子 ○お茶漬の素
- ふりかけ ○栄養補助食品(ゼリー飲料等)
- 乳幼児用食品 など



実施期間：令和2年1月6日(月)～1月14日(火) 9:00～17:00

受取窓口：港南区内 地域ケアプラザ(9カ所：港南台・東永谷・下永谷・野庭・日下・港南中央・日野南・芹が谷・日限山)・港南区社会福祉協議会

【お願い】ひとつからでもOKです！

- ・賞味期限が明記され、かつ2か月以上あるもの
- ・日本語表記が、あるもの
- ・常温で保存可能なもの

問い合わせ：

社会福祉法人 横浜市港南区社会福祉協議会
TEL 045 (841) 0256
FAX 045 (846) 4117

お子さんとパパ、ママ、おじいさん、おばあさんが遊んで過ごすフリースペース

ぴよぴよ スペース



毎月原則 第1・3日曜日の9:30～11:30 開催中😊😊
1月は、5日と19日。2月は、2日と16日。

2月2日(日)は、10時からイベントがあります。ボランティアさんと一緒に牛乳パックなどで、魚や船を作って遊びます。持ち帰る袋を持参ください。

「貸館団体ご紹介」シリーズ(11)

♪ 音楽隊 ♪

新メンバー歓迎



子育て中のママ達も音楽に触れてリフレッシュ♪
音楽が好きの方、一緒に演奏しましょう！

楽器や歌を楽しく練習する仲間を募集しています。「音楽が好き」というあこのころの気持ちがよみがえってきた方、プランクはあるけれどまた音楽をやりたい方、演奏できる場所を近場で探している方、まずは見学してみませんか。



現在、下は1歳から上は小学校6年生の子どもがいるママ達で活動していますが、特に年齢制限はありません。木管、金管、弦、打楽器、ピアノ、歌など、メンバーに合わせた編曲で演奏しています。定期的に発表会も行っています。



○ 活動日 : 月1～2回 平日10:00～12:00

○ 会 費 : なし

○ 見 学 : 見学されたい方は、日限山地域ケアプラザまでご連絡ください
045 (827) 1870

※体験、参加の際は楽器、譜面台(お持ちの方)もご用意ください

「貸館団体ご紹介シリーズ」記事募集!! 日限山地域ケアプラザに登録されている団体が対象です。活動内容(写真含む)、活動日、会費などを紹介して仲間を募集してみませんか。掲載月は別途ご相談とさせていただきます。掲載を希望される場合は、日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870まで、ご連絡ください。

※駐車場に限りがあります。車での来館はご遠慮ください

1月・2月 日限山地域ケアプラザ イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 月	1 元旦 (休館日)	2 年始 (休館日)	3 年始 (休館日)	4 貸館抽選会 11時～
5 びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	6 宿題ルーム 9:30～11:45	7	8 パン販売 ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	9 宿題ルーム 15:00～16:30	10 パン販売 子育てひろば 10:00～12:00 ふらり～カフェ 12:00～13:30	11
12 オトナの学習ルーム 9:30～11:45 にちようあそVIVA 15:00～16:30	13 餅つき(場所:芙蓉苑) 10:30～12:30 1P参照	14	15 パン販売 赤ちゃん教室 10:00～11:30 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30	16 PCスマホ相談 14:00～16:00 宿題ルーム 15:00～16:30	17 子育てひろば 10:00～12:00 認知症家族のつどい 13:30～15:00	18
19 びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	20 宿題ルーム 15:00～16:30	21	22 休館日	23 宿題ルーム 15:00～16:30	24 子育てひろば 10:00～12:00	25
26 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	27 宿題ルーム 15:00～16:30	28	29 宿題ルーム 15:00～16:30	30 宿題ルーム 15:00～16:30	31 子育てひろば 10:00～12:00	2 月
2 3P参照 びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	3 宿題ルーム 15:00～16:30	4	5 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30	6 宿題ルーム 15:00～16:30	7 パン販売 子育てひろば10時～ ふらり～カフェ 12:00～13:30	8
9 オトナの学習ルーム 9:30～11:45 にちようあそVIVA 15:00～16:30	10 宿題ルーム 15:00～16:30	11	12 パン販売 ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	13 カフェドリーム 13:30～15:30 PCスマホ相談 14:00～16:00 宿題ルーム 15:00～16:30	14 子育てひろば 10:00～12:00 スリーA① ボランティア講座 10:00～12:00	15
16 びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	17 宿題ルーム 15:00～16:30	18	19 パン販売 赤ちゃん教室 10:00～11:30 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30	20 宿題ルーム 15:00～16:30	21 子育てひろば 10:00～12:00 スリーA②10:00～12:00 認知症家族のつどい 13:30～15:00	22
23 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	24	25	26 休館日	27 宿題ルーム 15:00～16:30	28 子育てひろば 10:00～12:00 スリーA③10:00～12:00	29

パン販売
 毎月第1金曜、第2・3水曜の12時～です。

※1月は年始のため、次の日の販売となります。
 1月8日(水)、10日(金)、15日(水)

●横浜市日限山地域ケアプラザ●

〒233-0015 横浜市港南区日限山1-66-55

TEL 045(827)1870 Fax 045(827)1872

休館日：毎月第4水曜日（1/22、2/26）

※年末年始以外の休館日は受付業務を行っております。

※駐車スペースが限られているため、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

