



日限山地域ケアプラザ通信

ひだまり

第0049号



5月 さつき [皐月]



発行日：2024年5月1日
発行：横浜市日限山地域ケアプラザ
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 田中 真樹

第5回

ケアプラザtheフェスティバル

みんなでたのしもう！

日限山中学校 吹奏楽部の
演奏 10時10分～♪



6月1日(土)
10:00～14:00

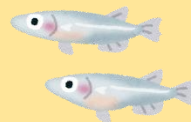
場所：日限山地域ケアプラザ

ステージでの演奏や歌の発表！

販売ブースでは、
お弁当、パン、焼き菓子、野菜、お花、
革製品、木工製品、アクセサリーなど。
カフェコーナーもあります！



他には、めだかすくい、
こども射的、短冊コーナー、
未就学児が楽しめるコーナー、
かんたん健康チェック、
「つくってひろば」（1回100円）では
・ノートづくり 10：30～12：00
・しおりづくり 12：30～14：00



ケアプラザ内にかくれた織り姫と彦星を探す
「おりひめ と ひこぼしをさがして！」 もやります！

主催：ケアプラザtheフェスティバル実行委員会



更新は無料です

「ひまわりホルダー」をお持ちの5月、6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、ご連絡ください）

日限山地域ケアプラザ 045（827）1870



明日を「元気に」「はつらつと」

健康サポート講座



令和6年度 前期

参加無料



いつまでも元気で自分らしく暮らしたい！

元気でまだまだ新たなことにチャレンジしたい！

そんなあなたを応援します！！身近な場所で身近な仲間と一緒にカラダづくりしてみませんか。

	日 時	内 容
1	6/4 (火) 10:00～11:30	お口の健康 オールフル(お口の虚弱)を予防しよう 歯科衛生士 中西 光子 氏
2	6/11 (火) 10:00～11:30	首・肩らくらく ストレッチ&トレーニング バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴 氏
3	6/18 (火) 10:00～11:30	栄養講座 減塩の工夫と低栄養予防 管理栄養士 前川 智香子氏
4	6/25 (火) 10:00～11:30	膝や腰の痛みを予防 ストレッチ&トレーニング バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴 氏

場 所 日限山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対 象 4回とも参加できる 概ね50代の方から **先着20名**

持ち物 動きやすい服装・上履きのシューズ・飲み物・筆記用具

◆ 4月1日より、下記の電話及びケアプラザ窓口にて受付開始 ◆

日限山地域ケアプラザ ☎ 827-1870



二次元コードからも
ご覧いただけます！

見守り協力事業者 ご紹介

60件の「見守り協力事業者」にご協力いただき、
安心・安全な街づくりを目指す、丸山台・ひざり地区。
今回は、丸山台地区の「メガロス上永谷」さんの
ご紹介です。
◎お問合せ：生活支援コーディネーター 立石

～見守り協力事業者とは～

ふだんのくらしの中で「あいさつ」や「声かけ」をきっかけに、ゆるやかな見守りに協力
いただいている事業者の皆さまのことです。

メガロス上永谷

2023年に支配人が鈴木さんに代わられた
ので、改めて「見守り協力事業者」ご協力
のお願いに伺いました。

各地域には、「地域福祉計画」があるこ
とをご案内させていただき、昨年度は地域
福祉計画の振り返り年度ということで、港
南区で開催された「見守り協力事業者とし
て」のテーマでの会議にもご出席いただき
ました。

地域の行事に参加している高齢者の方は
健康づくりに高い関心があり、行事のあと、
「今からジムに行き、お風呂も入ってくる！」
と元気に連れ立っていく姿も多く見
られます。

それを表すかのように、メガロス上永谷店
は他の店舗と比べて、50代～80代の方
が多く在籍していらっしゃるというのが特徴的
だということです。

地域のイベントにもご協力されていて、
丸山台フェスティバルや丸山台の日ホコ天
イベントでは、チアダンスチームの可愛い
カッコいい披露があったり、丸山台小学校
のフェスティバルにもご一緒いただき、6
年生のゆるスポーツを参観に行った際には、
子ども達「メガロスさんだ！」と大人気で
した。

お子様から高齢者まで幅広い年代の方
のご利用でにぎわっています。これからも、
緩やかな見守りと地域でのご協力をどうぞ
よろしくお願いいたします。



支配人の鈴木さん(左)
フィットネスマネージャーの重枝さん(右)

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。



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」で検索していただき、
「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。

5月分 予約空き状況 2024/5/1 現在

詳しくは日限山地域ケアプラザへお問合せ下さい ☎045-827-1870

曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
多目的ホール 1															
多目的ホール 2															
多目的ホール 1															
多目的ホール 2															



↑こちらからも
ご覧いただけます。

《電話での予約について》 電話予約の場合は仮予約です。
一週間以内に利用申込書の記入をお願いいたします。

元気づくりステーション



参加自由
申込不要



5月 27日

8月 5日
26日

6月 3日
24日

9月 2日
23日

7月 1日
22日

開催日時 原則、毎月第1・第4月曜日

13:30~15:30

場 所 日限山地域ケアプラザ 2階多目的ホール

会 費 1回 100円

内 容 元気になれる体操やゲーム、歌など。
前期は、音楽療法、七夕イベント、
口腔ケア講座などを予定しています。

- ・かぜの症状・熱のある方・体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
- ・活動時間帯はマスクを着用してください。
- ・上履き（シューズ）、飲み物をご持参ください。

認知症 家族のつどい

認知症の家族への対応や、介護サービスの利用について
悩んだり困ったりしていませんか？また、日々の対応で
心身に疲れが溜まっていませんか？「認知症・家族の
つどい」では同じ立場の人同士で情報交換や
交流を行っています。ぜひご参加下さい。



★令和6年度から開催日が奇数月第3土曜日に変更
となりました。

《前期予定》

5/18・7/20・9/21

いずれも13:30~15:00

日限山地域ケアプラザ 地域ケアルームにて

参加希望の方は、事前に申込みをお願いします

【シリーズ施設利用団体-33】

太極拳同好会

～一緒に健康のためにやりませんか！～

健康が気になるがなかなか体を動かす機会が少ないもの。
年齢や体力を問わず誰にでも無理なくできる健康法です。
平衡感覚を高めて、転倒防止に大きな効果があります。
反復練習ですので、いつからでも心配ありません。
見学体験大歓迎です。ご参加お待ちしております。

「スワイショウ」「八段綿」「24式太極拳」の順に
練習を行うことでより効果的に身体に働きかけます。



「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。

5月・6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
		5月	1 あい暮で将! 13:00~16:00 宿題ルーム 15:00~16:30	2 歌ってキラキラ 10:00~11:15 宿題ルーム 15:00~16:30	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日 オトナの学習ルーム 9:30~11:45	6 振替休日	7 にこにこひろば 「歌って遊んで繋がるう」 10:30~11:30	8 ぐんぐんひろば 10:00~11:30 宿題ルーム 15:00~16:30	9 PCスマホ相談 14:00~16:00 宿題ルーム 15:00~16:30	10 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	13 宿題ルーム 15:00~16:30	14	15 赤ちゃん教室 10:00~11:30 あい暮で将! 13:00~16:00 宿題ルーム 15:00~16:30	16 宿題ルーム 15:00~16:30	17 子育てひろば 10:00~12:00	18 認知症家族のつらい 13:30~15:00 3面参照
19 オトナの学習ルーム 9:30~11:45 ひざりにちようあそVIVA! 15:00~16:30	20 ぐんぐんひろば 10:00~11:30 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 10:00~11:30	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 OECカフェ 14:00~16:00	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 10:00~11:30	6月 1 ケアプラザ the フェスティバル 10:00~14:00 1面参照
2 オトナの学習ルーム 9:30~11:45	3 宿題ルーム 15:00~16:30	4 健康サポート講座① 10:00~11:30 2面参照	5 あい暮で将! 13:00~16:00 宿題ルーム 15:00~16:30	6 歌ってキラキラ 10:00~11:15 宿題ルーム 15:00~16:30	7 子育てひろば 10:00~12:00 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	10 宿題ルーム 15:00~16:30	11 健康サポート講座② 10:00~11:30	12 ぐんぐんひろば 10:00~11:30 宿題ルーム 15:00~16:30	13 にこにこひろば 「♪音楽隊」の演奏会 10:30~11:30 PCスマホ相談 14:00~16:00 カフェドリーム 13:30~15:30 宿題ルーム 15:00~16:30	14 子育てひろば 10:00~12:00	15
16 オトナの学習ルーム 9:30~11:45 ひざりにちようあそVIVA! 15:00~16:30	17 ぐんぐんひろば 10:00~11:30 宿題ルーム 15:00~16:30	18 健康サポート講座③ 10:00~11:30	19 赤ちゃん教室 10:00~11:30 あい暮で将! 13:00~16:00 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	22
23 オトナの学習ルーム 9:30~11:45	24 ぽかぽからんど 10:20~11:20 宿題ルーム 15:00~16:30	25 健康サポート講座④ 10:00~11:30 OECカフェ 14:00~16:00	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	29
30 オトナの学習ルーム 9:30~11:45						



「フラワーロード」(野菜・花 販売)
第2・4火曜日 10時30分~14時00分



「そよかぜ南の家」(パン販売)
第1金曜 第2・3水曜日 11時30分頃~ 無くなり次第終了

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
電話 045(827)1870 FAX 045(827)1872
市営地下鉄「下永谷」から徒歩9分。
バス停「日限山」からすぐ。「日限地藏前」交差点すぐ。

休館日：毎月第4水曜日(1/24、2/28) 年末年始(12/29~1/3)

※年末年始以外の休館日は受付業務は行っております。

※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。