

# 地域ケアプラザ・コミュニティハウスのお部屋紹介

上永谷駅前地域ケアプラザ・コミュニティハウスには多目的室が設置されています。ケアプラザ・コミュニティハウス共有のお部屋です。多くの人に利用していただきたいので、多目的室1および2をパーティションで区切って、4部屋として提供しております。ご利用には5名以上での「団体登録」が必要で、個人利用はできません。



▲多目的室1A  
定員45名



▲多目的室1B  
定員45名



▲多目的室2A  
定員48名



▲多目的室2B  
定員15名

## フレール予防講座

日々の暮らしぶりフレールチェックとストレッチ・体操をします。

日時：9月30日(月)  
10:00~12:00

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ 多目的室  
講師：鶴貝 恵子 先生 (介護予防運動指導員)  
対象者：概ね60歳以上の方  
定員：15名 (先着順) ※定員になり次第 締め切ります  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物  
上履き・タオル  
※上履きはスリッパ以外のかかとが入るものをお持ちください。  
申込み：窓口 もしくは 840-1260にて 申込みください。



## 口腔ケア講座

口の動きは、話したり、食べたり、表情を作ったりと沢山あるので大事です。

日時：9月24日(火)  
10:00~12:00

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ 多目的室  
講師：中西 光子 先生 (歯科衛生士)  
内容：お口のフレールチェックとお口の動きをよくする体操をします。  
対象者：概ね60歳以上の方  
定員：15名 (先着順) ※定員になり次第 締め切ります  
参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物  
上履き・タオル  
申込み：窓口 もしくは 840-1260にて 申込みください。



## 横浜市上永谷駅前地域包括支援センター

介護等相談専用電話 840-1262

受付時間：月曜～土曜 9時～18時 ※休館日を除く(12/29～1/3と毎月第3木曜日が休館日です)  
日曜・祝日 9時～17時 ※上記以外の時間は相談専用コールセンターへ転送となります。

地域包括支援センター職員が訪問等で不在の時もありますので、ご相談は事前にお電話でご予約をお願い致します。

地域包括支援センター対象地域  
上永谷一～六丁目、丸山台一～三丁目、野庭町の一部(25番から336番、394番から481番、596番から599番、680番から697番、713番、714番)

# 9月 くじら通信

第003号

2024年9月1日発行  
社会福祉法人 同慶会  
上永谷駅前地域ケアプラザ  
上永谷駅前コミュニティハウス  
発行責任者：施設長 仲嶋正幸

## 子どもお菓子教室

### スイートかぼちゃポテトをつくろう!



ハッピーハロウィン🎃かぼちゃを使ったお菓子づくり教室を開催します。楽しくお菓子を作って、食べて帰ります。おうちでレシピ通り作って、ハロウィンパーティーをしちゃおう!

日時：10月19日(土)  
10:00~12:00  
会場：上永谷駅前地域ケアプラザ  
対象者：小学生  
定員：6名 (先着順)  
参加費：200円  
持ち物：水分補給の飲み物  
エプロン、三角巾(バンダナ)  
申込み：9月20日(金)～10月11日(金)



アレルギー起因により発生する事象につきましても、当施設では責任を負いかねますことをご了承ください。今回は、事前に材料を電話などで確認することが可能です。食材の代替や器具の使い分けなど個別の対応は行っておりません。



## コミュニティハウスからのお知らせ

### 地域ニーズ室について

施設に入ると右手にあるスペースがコミュニティハウス専用のスペース「地域ニーズ室」です。その名の通り地域の方々のために必要な場所・空間の提供のスペースです。地域に数少なかった「未就園児の居場所」が常設されています。乳幼児専用の畳マットが敷いてありますので、生後まもない時期からでもご利用いただけます。また、保護者やご兄弟も一緒できます。テーブル・イスの用意があり、飲食が可能です。ご自由におくつろぎください。

コミュニティハウス担当 立石



ご整理  
備用し  
てやす  
いよう  
に!

## 上永谷駅前地域ケアプラザ・コミュニティハウスの地図



建物の1階部分のこちらが施設となります。入り口等をお間違え無いようお願いいたします。

駅やバスロータリーからも近くて便利! 公共交通機関もしくは自転車などでご来所ください。



住所：港南区丸山台一丁目9番10号  
電話：840-1260 (ケアプラザ)・840-1261 (コミュニティハウス)  
840-1262 (包括相談専用)  
<開館時間> 月～土曜日 9時～21時  
日曜・祝日 9時～17時 <休館日> 第3木曜日・年末年始



▲お部屋の空き状況はこちらから。



## 名前にランが付いてもランではない多肉植物

リュウゼツランの写真



メキシコなどが原産のアオノリュウゼツラン。数十年に1度だけ黄色い花が咲き、そのはかなさから、“100年に一度、花が咲く植物”との異名を持つそうです。みなさんは花を見に行かれましたか。



## 横浜発祥のダンス体験

### ハマチャチャを踊ろう

ハマチャチャ（正式名称：横浜フリーチャチャ）とは、1960年代に横浜で誕生した日本発祥ダンス。アメリカ発のストリートダンスとは異なり、世界に誇る純国産のダンスです。覚えて一緒にフラッシュモブしませんか？

日時：~~8月27日~~ 終了  
 9月6日(金)・10日・24日  
 10月1日・8日 火曜日  
 13:00~15:00 全6回

会場：上永谷駅前コミュニティハウス  
 講師：藤中 一郎先生 (横浜 Freedom Dance School主催)  
 対象者：地域の方  
 定員：25名程度 (先着順)  
 参加費：200円/1回  
 ※参加時にお支払いいただけます。  
 持ち物：動きやすい服装と内履き、水分補給の飲み物



参加希望の方は、定員に空きがあるか、840-1260までお問い合わせください。

## 子育て支援サロン

### くじらっこひろば

未就園児のお子さまと保護者を対象にお部屋を開放しています。お気軽にお立ち寄りください。

日時：9月2日・16日(月)  
 10月7日・21日(月)  
 毎月第1・3月曜日開催  
 10:00~14:00

場所：多目的室2  
 対象者：未就園児とその保護者  
 参加費：無料  
 事前申し込み不要



※12:00~13:00までは食事可能です。お食事希望の方は、ご持参ください。

### 同時開催 くじらの水遊び

9月は施設のテラスにプールを設置します。未就園児対象ですので、水遊び用のおむつを履いて遊んでいただけます。

3部制 25分間 各6名まで先着  
 ① 10:15~10:40  
 ② 10:45~11:10  
 ③ 11:15~11:40

授乳室もあるよ~

※体調のすぐれないお子様は参加できません。

### よこはまウォーキングポイント

よこはまウォーキングポイントのリーダーが設置されました。お部屋をご利用されたときや、施設の近くに来られたときに、ご利用していただければと思います。

よこはまウォーキングポイント事業とは、18歳以上の横浜市在住・在勤・在学の方にウォーキングを通じて楽しみながら健康づくりをしていただく事業です。



▲受付に設置してあります

## ケイキフラ

### アロアロ

ケイキとはハワイ語で子どもという意味です。子ども達が異文化に触れて、フラを通して子ども達の好奇心を刺激され、いろんな事に興味がわいて欲しいと思います。みんなで一緒にフラで仲良くなろう。

日時：9月9日・23日\*  
 10月14日\*・28日  
 11月11日・25日  
 第2・4月曜日  
 16:30~17:30 全6回  
 ※9/23・10/14は祝日の為、15:30~16:30となります。



会場：上永谷駅前地域ケアプラザ  
 講師：松田 奈緒美 先生(フラヘレマーリエ)  
 対象者：小学1年生~6年生  
 定員：10名 (先着順)  
 参加費：300円/1回 ※参加時にお支払いいただけます。  
 持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物

参加希望の方は、定員に空きがあるか、840-1260までお問い合わせください。

## 未就園児連れもOK!

### みんなで一緒にフラ

フラはリズムにのせてゆったりと踊るうちに、心も身体も心地よくほぐれていきます。この講座は未就園児連れの方もご参加できます。子育て世代からシニア世代の方までみんなで一緒にフラを楽しもう。

日時：9月9日・23日  
 10月14日・28日  
 11月11日・25日  
 第2・4月曜日  
 10:00~11:00 全6回

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ  
 講師：松田 奈緒美 先生(フラヘレマーリエ)  
 対象者：地域の方  
 定員：10名 (先着順)

※未就園児連れの方もOK! 見守り等はございません、ご承知ください。

参加費：500円/1回 ※参加時にお支払いいただけます。  
 持ち物：動きやすい恰好、水分補給の飲み物

参加希望の方は、定員に空きがあるか、840-1260までお問い合わせください。

## ~川本奮闘記~

「まちの給水所」とは、港南区内にある施設や事業所の協力のもと、誰でも利用できる一時休息所の設置や飲料水等の提供を無料で受けられる場所です。子どもや高齢者などが、暑さの厳しい日中に安心して外出できるよう、飲料水等を提供しています。この度、いちょう坂商店街にある「ALOHA歯科」さんにご協力いただきましたのでご紹介いたします。いちょう坂商店街は約1kmにわたるメイン通りを中心に、周辺に100店舗以上のお店が並ぶ商店街です。緩やかな坂になっているので、駅へ向かう途中少し休んでいただけたらと、給水所にご協力いただきました。もちろん、駅前ケアプラザでも9月末日まで実施中です！お気軽にお声掛けください。

生活支援コーディネーター 川本



▲港南区「まちの給水所」のサイトはこちらからアクセスできます



▲ALOHA歯科さんの給水スポット

休館日 9月19日(木)・10月17日(木)

貸館予約、車椅子貸出・ラウンジ使用、ウォーキングポイント・事業申し込み等もお休みとさせていただきますのでご了承願います。

~事業・講座のお問い合わせ、お申し込みは~

横浜市上永谷駅前地域ケアプラザ  
 横浜市上永谷駅前コミュニティハウス

ご来所もしくは ☎840-1260  
 ☎840-1261

