

## ～川本奮闘記～

10月1日、上永谷駅前を通ると、民生委員さんが街頭募金に立たれていらっしゃいました。赤い羽根共同募金の開始日だったのですが、この共同募金は地域福祉推進のために使われていますが、災害等にも使われています。ところで、みなさんは民生委員をご存じですか？岡山の済世顧問制度、大阪の方面委員制度としてはじまった民生委員制度は100年を経過したそうです。地域福祉をサポートしている民生委員さんは社会福祉推進のために地域住民の立場から生活や福祉に関する相談や援助を行っています。また一人暮らしの高齢者などの見守り訪問などもされています。児童委員も兼ねていて、妊娠中の心配ごとや子育ての不安に関する様々な相談や支援を行っています。非常にたくさんのお仕事をされているなあと毎回頭が下がります。民生委員さん、いつも地域を見てくださりありがとうございます。ごさいます。



生活支援コーディネーター 川本

## 歌って元気脳トレ

# ソラシドで若返り

明日も元気に音楽活動で楽しく脳トレ  
懐かしい歌と笑いで脳を元気に！

日時：12月25日(水)  
10:00～11:30

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ  
講師：高橋 亮太郎 先生

(株式会社キートン)

対象者：概ね60歳以上  
定員：20名(先着順)  
参加費：無料



申込み：窓口 もしくは  
840-1260にて  
申込みください。

# 11月 くじら通信

第005号

2024年11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

上永谷駅前劇場 こけら落とし公演

# クリスマスコンサート

～生演奏で素敵なクリスマスを～

日本のスクールバンドの伝説、旧神奈川県立野庭高等学校吹奏学部は名演奏を残してきました。現在、神奈川県立野庭高等学校はなくなってしまいましたが、OB・OGのみなさんが「野庭の火を灯し続ける」ことをビジョンに掲げ「ナカザワ・キネン野庭吹奏楽団」として活動しています。そのころを知っている方や、知らない方も素晴らしい生演奏で素敵なクリスマスを。

日時：12月15日(日) 14:00開演  
(13:30開場)

演奏：ナカザワ・キネン野庭吹奏楽団  
参加費：無料 ※全席自由  
定員：70名

申込み：LINE(抽選) 11月11日(月) 9:00～11月15日(金) 15:00 ※20名のみ  
窓口(先着) 11月18日(月) 13:00～  
電話(先着) 11月18日(月) 14:00～  
TEL 840-1260 地域活動・交流まで

【重要】ご本人のみ申込可能です。※駐車場はございません。



## ～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

日曜・祝日 9時～17時 ※左記以外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)

## ～居宅介護支援事業所より～

要支援1から要介護5の認定を受けた方が、介護保険サービスを利用するにあたっては、ケアプラン作成をケアマネジャーに依頼する必要があります。お気軽にご相談ください。



## ～入職のごあいさつ～

10月11日付けで上永谷駅前コミュニティハウスの職員となりました柏倉由姫(かしわくらゆきこ)と申します。上永谷駅前コミュニティハウスが地域の皆様の心地よい居場所になりますよう、前向きに取り組んでいきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願い致します。



## 公式LINEはじめました

上永谷駅前地域ケアプラザ・コミュニティハウスの公式LINEを開設しました。回覧版より早く情報を確認したい方はお友達登録をお願いします。

イベントの情報が好きな時に見られるのは、すごく便利ね。LINEから申し込める自主事業もあるみたい、登録しなきゃ。



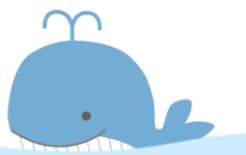
住所：港南区丸山台一丁目9番10号  
電話：840-1260(ケアプラザ)・840-1261(コミュニティハウス)  
840-1262(包括相談専用)  
<開館時間> 月～土曜日 9時～21時  
日曜・祝日 9時～17時 <休館日> 第3木曜日・年末年始



▲お部屋の空き状況はこちら。



▲お友達登録をお願いします



## 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：11月4日(月)・18日(月)  
12月2日(月)・16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

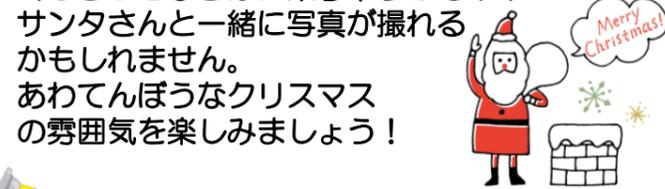


※12:00~13:00までは食事可能です。  
お食事希望の方は、ご持参ください。



### くじらっこひろばクリスマス会

12月16日(月)のくじらっこひろばでは、クリスマスイベントを行います。あわてんぼうのサンタクロースがくじらっこひろばに来ちゃうかも!? サンタさんと一緒に写真が撮れるかもしれません。あわてんぼうなクリスマスの雰囲気を楽しみましょう!



### 11月4日の開催から登録制になります。

くじらっこひろばの利用が登録制になります。保護者の方が急に体調不良等になった際の連絡先などを登録していただき、迅速に対応が出来るようにするためです。当日登録も可能ですので、ふらっと寄っていただいていたの参加も可能です。また、くじらっこひろばに登録いただき、公式LINEも登録いただいた方は、開催中止などの情報も取得可能になります。

## 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：1月27日(月)  
2月10日(月)  
3月10日(月)・24日(月)  
第2・4月曜日  
16:30~17:30 全4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：概ね3歳~小学生  
定員：10名(先着順)  
参加費：300円/1回 ※参加時にお支払いしていただきます。  
持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物  
申込み：ご来所 12月2日(月) 10:00より  
お電話 12月2日(月) 10:30より

## 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：1月13日(月)・27日(月)  
2月10日(月)・24日(月)  
3月10日(月)・24日(月)  
第2・4月曜日  
10:00~11:00 全6回



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 ※参加時にお支払いしていただきます。  
持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物  
申込み：ご来所 12月2日(月) 10:00より  
お電話 12月2日(月) 10:30より



## 自分で出来るストレッチ

### おはようストレッチ



朝のストレッチ講座です。立って、座って自分で出来るストレッチを学んで、健康づくり・健康維持を目的に、初心者から出来るストレッチ講座です。

日時：12月3日(火)  
10:00~11:30

講師：木上 佳代子先生  
対象者：地域の方  
定員：20名(先着順)  
参加費：300円  
持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物  
タオル・ヨガマット(貸出あります)  
申込み：ご来所 11月11日(月) 13:00より  
お電話 11月11日(月) 13:30より



## 心も身体もリフレッシュ

### カンガルーヨガ

お子様と一緒に体を動かして、日頃の疲れをリフレッシュしませんか? スキンシップをしながら楽しみ、心も体もほぐかになります。

日時：1月14日(火)・28日(火)  
2月11日(火)・25日(火)  
3月11日(火)・25日(火) 全6回  
①10:00~10:45  
②11:00~11:45



講師：星野 潤子 先生(インド中央政府認定ヨガ講師)  
対象者：①1カ月~12カ月お子様と保護者  
②13カ月~24カ月お子様と保護者  
※参加時開始時の月齢  
定員：①②各12組(先着順)  
参加費：300円/1回 ※参加時にお支払いしていただきます。  
持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物  
申込み：ご来所 12月2日(月) 10:00より  
お電話 12月2日(月) 13:00より

## 夜のひとときにストレッチ

### おやすみストレッチ



ストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきがよくなるうれしい効果があります。リラックスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。

日時：1月10日(金)・24日(金)  
19:00~20:00

講師：木上 佳代子先生  
対象者：成人の方  
定員：25名(先着順)  
参加費：500円/1回 ※参加時にお支払いしていただきます。  
持ち物：動きやすい服装・水分補給の飲み物  
タオル・ヨガマット(貸出あります)  
申込み：LINE先行申込(抽選※8名)  
12月2日(月)~7日(土)  
※LINE抽選に外れても下記の申込み可能です  
ご来所 12月10日(火) 13:00より  
お電話 12月10日(火) 13:30より



## 自分のからだを知りましょう

### からだ改善エクササイズ

4~5種目のカラダの動きのチェック、カラダを改善させるエクササイズ、カラダの動きについての講座。

日時：12月13日(金)  
10:00~11:30

講師：小林 出 先生(K・Fit 理学療法士)  
対象者：地域の方  
定員：20名(先着順)  
参加費：300円  
持ち物：動きやすい服装  
内履き  
水分補給の飲み物  
申込み：ご来所 11月11日(月) 9:30より  
お電話 11月11日(月) 10:00より



休館日 11月21日(木)・11月30日(土)・12月19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