

～川本奮闘記～

10月20日の勸永町内会「歌声祭り」に参加してきました。

7月に勸永町内会総務部様から、東永谷地域ケアプラザで活動されている「GSJ」というコーヒーの団体にきてもらいたい、町内の方においしいコーヒーを飲んでもらいたい、とご希望があり、GSJさんに繋いでいます。ケアプラザで打ち合わせをし、しっかり準備をされて、当日を迎えました。

32名の参加があり、歌声祭りがスタート。吉越さんの歌とギターで盛り上がり、たくさん歌ってからGSJさんのおいしいハンドリップコーヒーを皆さんで召し上がりました。コーヒーを楽しんでいる時間でケアプラザからもフレイル予防など出前講座を行いました。駅からは比較的距離のない地区ではありますが、勾配がきつい場所なので歩いてケアプラザまで来られないというお話もありました。今後も出前講座などの支援をしていこうと思いました。



生活支援コーディネーター 川本

終活のお役立ち講座

もしもの時に備える 成年後見制度の基礎

～法定後見人と任意後見人の違いと活用法～

認知症や病気に備えて、成年後見制度の基礎や具体例をもとに、身近な街の法律家である行政書士が分かりやすく解説します。法定後見人と任意後見人の違いを知り、安心できる老後生活への備えを一緒に考えましょう。

日時：① 1月24日(金)

② 2月21日(金)

13:30～15:00

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ

講師：湯前 大作 先生 (行政書士)

(湯前行政書士事務所)

定員：①②各回 30名程度(先着)

対象者：地域の方

参加費：無料



申込み：ご来所 又は お電話にて

☎840-1260

12月2日(月) 13:00～

～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。



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

12月 くじら通信

第006号

2024年12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

～詐欺に騙されない～

防犯演劇で学ぶ 特殊詐欺

ブルーチェイサー ～自分の力で特殊詐欺から身を守るために～

特殊詐欺の被害にあわないように、現役の舞台俳優が行う防犯演劇を見て騙されないように学ぶ講座です。

日時：2月18日(火)
13:30～14:30

講師：はだ一朗さん(表現のチカラ 代表)

参加費：無料

対象者：地域の方

定員：30名程度(先着順)

申込み：ご来所 1月8日(水)

9:30より

お電話 1月8日(水)

10:00より



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！LINEから申し込める自主事業もあるので、登録してね！



ちょっと強めな運動をしたい方へ

筋力アップ体操

姿勢改善やふらつき予防に、インナーマッスルなどを鍛えて筋力アップを目指しましょう！！

無料体験会

体験会：12月21日(土)

10:00～11:30

定員：10名(抽選)

※体験会に参加された方で、ご希望の方は1月からの事業に参加できます。



日時：1月11日(土)・25日(土)

2月8日(土)・22日(土)

3月8日(土)・22日(土) 全6回

10:00～11:30

講師：片野坂千春先生(スポーツコーチングリーダー)

対象者：地域の方

定員：10名(抽選)

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、ヨガマット

申込み：[体験会] 12/2 14:00～

12/13 17:00まで

[1月～3月] 12/14 14:00～

12/23 17:00まで

※抽選結果は当選された方のみ、

申込日終了3日以内に連絡します。

【注意】現在、腰痛やひざ痛など身体に不安がある方はおススメできません

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：12月2日(月)・16日(月)
2025年1月6日(月)・20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 in 人形劇

1月20日(月)のくじらっこひろばでは、当施設の登録団体の「山の子」さんが人形劇を披露してくれます。
11:00過ぎからの公演になりますので、11:00までにお越しください。
どんな内容かは当日のお楽しみ。

~新春ししまい de show~
By くじらっこひろば

1月9日(木)10:30~11:30でくじらっこひろばを特別開催します。
なんと！獅子舞がやってきます！
「噛みつく」という言葉は「神付く」につながります。
獅子が頭に噛みつくとき、その人には神様が付くと考えられているので、ぜひ、獅子舞に会いに来てください！
※獅子舞は11:00頃からの予定です
「港南ひまわり83運動」マスコットキャラクターの83太郎が遊びに来るかも！

~なんちゃって演劇体験!?!~

セリフde元気

おなじみ！あの時代劇のセリフを、現役舞台俳優に演技指導してもらいながらの演劇体験しませんか？感情をのせて大きな声を出すことで、口腔機能の維持と向上が期待できます。
健康的に楽しい時間を過ごしませんか？！

日時：2月12日(水)
14:00~15:30

講師：はだ一朗さん
(表現の子カラ代表)
対象者：概ね60歳以上の方
参加費：無料
定員：20名程度(先着順)
申込み：ご来所：1月8日(水) 9:30より
お電話：1月8日(水) 10:00より

「表現の子カラ」
2016年に特殊詐欺を追いかける刑事を演じた事がきっかけで、演劇による「特殊詐欺の防犯啓発」をスタート。
地元横浜で活動を本格化する為に、「表現の子カラ」を立ち上げる。

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、心も体もほかほかになりましょう。

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
※参加時間開始時の月齢
定員：①②各12組(先着順)
参加費：300円/1回 ※参加時にお支払いいただけます。
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

夜のひととときに

ちょこっとヨガ

会社帰りや学校帰り等、夜の時間にちょこっとヨガをしてみませんか？ヨガマットの貸出しもあります。

日時：1月31日(金)
2月7日(金)・21日(金)
3月7日(金)・21日(金)
19:00~20:00 全5回

講師：星野潤子先生(インド中央政府認定ヨガ講師)
対象者：成人の方
定員：20名(抽選)
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(抽選※8名) 12/2(月)~9(月)
※LINE抽選に外れても下記の申込み可能です
ご来所又はお電話
12/12(木)9:30~21(土)17:00
当選された方のみ12/25までにご連絡します。

夜のひと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：20名(先着順)
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

楽しく学ぼう

お金って
たいせつ?

学校で学ぶ勉強以外にも「生きるため」に身につけてほしいと思うスキルの一つがお金のことだと思いませんか？おこづかい等を通してお金について学びます。

日時：2月1日(土)
13:30~14:30

講師：きづきの木 荒井正巳先生
(CFP®※サーティファイドファイナンシャルプランナー)
対象者：小学生
定員：12名程度(先着順)
参加費：無料
持ち物：筆記用具
申込み：ご来所 又は お電話にて
12月17日(火) 10:00~

知っておきたいお金の話

子育て世代の
お金のはなし

子育てをするうえで、知っておくべき情報とともに「考え方」についても知ることで、長期目線での子育て中のお金との付き合い方を学びましょう！

日時：1月29日(水)
10:00~11:00

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ
講師：きづきの木 野村方子先生
(CFP® ※サーティファイドファイナンシャルプランナー)
対象者：子育て中の方
定員：10名程度(先着順)
参加費：無料
持ち物：筆記用具
申込み：ご来所 又は お電話にて
12月16日(月) 10:00~

休館日 12月19日(木)・12月29日(日)~1月3日(金)・1月16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