

～川本奮闘記～

毎週土曜日に上永谷緑地公園で活動されている、上永谷ペタンク・モルックにお邪魔しました。上永谷緑地はペタンク専用で整地されたグラウンドがあり、グラウンド横にはベンチも設置してあります。この日は地域の方7名、川本と包括支援センターの職員1名の計9名で4チームに分かれて順位決定戦を行いました。上永谷では秋からペタンク終了後にモルックも始めたとのことで、初めて参加させていただきました「モルック」はフィンランド発祥のスポーツで、切り株のような数字のふってあるピンを木製の棒を投げて行うものです。思ったように飛んでいかないので、それが面白く皆さんとても盛り上がっていらっしゃいました。今回お邪魔して思ったのは「皆さん仲が良い」ということ。愛称で呼びあい、冗談も交えながらお話ししていらっしゃり、こちらが元気をいただける場所でした。

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

声をだして、音を鳴らして
カラダを動かして、懐かしい歌と
笑いで脳を元気に！！

日時：4月30日(水)
5月28日(水)
6月11日(水) 全3回
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：500円/1回
持ち物：水分補給用飲み物
申込み：窓口 又は お電話にて



～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)

～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



第009号

くじら通信

2025年3月1日発行
社会福祉法人 同塵会
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

みんなで楽しく

うたいまSHOW

カラオケがうまくなりた方、とにかく歌いたい方に朗報です！

ボイトレの要素を交えながら、時には、英語の歌やハモリなども加え、講師のギターに合わせて歌いましょう！ストレス解消・免疫力アップなどの効果も期待できること請け合いです！

日時：4月8日(火)・22日(火)
5月13日(火)・27日(火)
6月10日(火)・24日(火)
18:15～19:30

◆学校帰り、会社帰り、家事の合間、お風呂上り・・・
気軽に楽しみませんか？

対象：高校生以上～どなたでも
講師：梅ちゃん(梅香家 聡)
定員：30名(先着順)
参加費：200円
持ち物：水分補給用飲み物
申込み：ご来所又はお電話にて
3月4日(火)13:00～



フォークソングから～
今流行の曲まで！

お申込・お問い合わせ：横浜市上永谷駅前コミュニティハウス
電話：045-840-1261

上永谷駅前劇場～小笑SHOW～

ナバラと ふたつのたいよう

二つの太陽がかわるがわる照らす、夜の無い世界。カジマンのナバラは、王様の命令を受け、太陽をひとつだけ倒しに行くことに・・・台湾原住民に伝わる神話を元にしたおはなし。

日時：4月6日(日)
14:00～15:00



公演：劇団「横綱チュチュ」

対象者：どなたでも
定員：30名程度(先着)
※指定席ではありません
※乳幼児連れの方は申込時にお伝えください

乳幼児連れ向けの
ジョイントマットスペース
も少し用意しています。

申込み：ご来所又はお電話にて
3月3日(月)10:00～
※ご家族分4名様で申込み可能



お申込・お問い合わせ：横浜市上永谷駅前地域ケアプラザ
電話：045-840-1260

コミュニティハウスより

おしゃべりサロン時は【勉強部屋】、囲碁・将棋時は【勉強部屋、子ども広場】は使えません。
また、3月16日(日)は終日、ニース室は使用できません。

将棋・囲碁の日

2月11日(火祝)・2月25日(火)
3月11日(火)・3月25日(火)
10:00～14:00



おしゃべりサロン

2月13日(木)・2月27日(木)
3月13日(木)・3月27日(木)
13:30～15:30



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

施設をご利用の際は、公共の交通機関などでお越しください。



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：3月3日(月)・17日(月)
4月7日(月)・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。

自主事業参加者用の駐車場はありません。
ベビーカー置き場は用意してあります。

レコードと珈琲と居場所

音楽と珈琲



珈琲を飲みながら、音楽を聴く。ホッとしたひととき。音楽と珈琲好き仲間が集まって、話せる仲間が増えるちょっとした時間に参加してみませんか？

日時：3月31日(月)
13:00~15:00

対象：地域の方どなたでも
定員：20名(先着)
参加費：100円(珈琲代として)
申込み：ご来所 又は お電話にて
3月10日(月) 10:00~

レコードに関しては、スタッフで予めご用意した曲をお聞きしていただきます。
また、聞きたいレコードがあれば持参していただき、受け取り順に1曲程度を予定時間内で聴くことができます。

すぐにやくだつ防犯講座つき

子ども科学捜査 体験講座

テレビドラマなどでみるかんしきや、しもんさいしゅたいけん、けいさつかんのそうびひんをみにつけてどんなおもさかはかるたいけんができます。

日時：4月5日(土)
10:00~11:30
※開場9:45~

対象者：小・中学生、未就学児
定員：12名
(未就学児には必ず親が付き添う)
講師：久保 雅信 先生
参加費：300円(材料費として)
申込み：3月3日(月) 13時より先着順
お申込み・お問い合わせ：
横浜市上永谷駅前コミュニティハウス
☎045-840-1261 もしくは ご来所にて



ときめくお片づけ講座

片づけ方教室

楽しく片づけ方を学びませんか？
「片づけのコツ」や「クイズなどで学び」「洋服のたたみ方&収納方法」を学びます。
片づけ方のコツを学んで、整理整頓できるようになる！

日時：4月5日(土)
13:30~14:30

講師：石川ひとみ先生(こんまり@流片づけコンサルタント)
児玉 恵先生(こんまり@流片づけコンサルタント)
対象者：小学生(保護者と参加OK)
定員：16名程度(先着)
参加費：無料
持ち物：筆記用具、Tシャツ
申込み：ご来所 又は お電話にて
3月5日(水) 10:00~



横浜港の歴史を知ろう

横浜開港歴史講座

横浜開港記念日前に、横浜の開港の歴史と港湾施設を学びませんか？

日時：(講演) 5月21日(水)
14:00~16:00
(見学) 5月23日(金)
(現地集合・現地解散) 11:45~15:45

講師：横浜開港資料館館長
対象者：両日参加できる方
定員：20名(先着順)
参加費：100円(2日分として)
持ち物：筆記用具(講演)
申込み：ご来所 4月7日(月)
10:00~
お電話 4月7日(月)
15:00~

見学スケジュール予定

11:45 桜木町駅集合、バス乗車
12:15 大黒ふ頭施設見学
13:45 見学終了後バス乗車
14:10 ビア赤レンガ到着
14:30 マリンブルーミュージアム(港内クルーズ60分)
15:30 着岸
15:45 赤レンガ倉庫解散



自分で出来るストレッチ

おはようストレッチ

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：4月1日(火) 5月6日(火祝)
6月3日(火) 全3回
10:00~11:30

講師：木上佳代子先生
(全米ヨガアライアンスRYT200)
対象者：地域の方
定員：18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
タオル・ヨガマット(貸出あります)
申込み：ご来所 3月4日(火) 9:30~
お電話 3月4日(火) 10:30~



基本を学びましょう

美文字講座

人前で文字を書くとき、それを自信をもって書けるようになることを目標に、ご自身の持っている癖を自覚しつつ、美しく書くための基礎を習得していただく講座です。

日時：4月28日(月)、5月26日(月)
6月30日(月)、全3回
13:00~14:30

会場：上永谷駅前コミュニティハウス
講師：古河 裕子先生
対象者：地域の方
定員：12名(先着順)
参加費：300円※参加時にお支払いしていただきます。
持ち物：普段お使いの筆記具
(ボールペン、万年筆、鉛筆、筆ペン等)
申込み：電話・窓口で受付
3月4日(火) 13:00~
TEL 840-1261

大きな声で歌いましょう！

みんなで 元気に歌いましょう

みんなで一緒に元気に歌いましょう！歌が上手い・下手など関係なし！ピアノの音に合わせて、みんなで大きな声で歌ってストレス発散！みんなで楽しく歌いましょう！わっはっは！

日時：4月3日・5月1日・6月5日
7月3日・8月7日・9月4日 全6回
10:00~11:00 第1木曜日

講師：杉浦 美香先生(杉浦ピアノ教室 講師)
対象者：地域の方
定員：30名(抽選)
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：水分補給の飲み物
申込み：ご来所 又は お電話にて
3月7日(金) 10:00~ 3月14日(金) 15:00
【3月15日~19日】に当選者へご連絡します。



休館日 3月20日(木)・4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