

## ～川本奮闘記～

毎月第4土曜日の午後に行われている菱興上永谷自治会館で行われた「ほっとカフェサロン」にお邪魔しました。

2/22は音楽療法の講座で、先生お手製の木の棒を叩いてリズムをとりながら歌を歌ったり、からだを動かしたりして、とても楽しい講座なのですが、口腔機能強化のみならず、短期記憶強化や長期記憶想起、転倒予防などたくさんの効果が得られる内容の講座です。

参加された皆さんは、笑いが絶えず楽しみながら講座を受けられました。

最近「笑う」ということがとても重要な要素を持っているのだと感じています。脳の活性化にもつながりますし、表情筋や腹筋の筋力アップも見込めます。ただひとりで大笑いするってなかなか難しかったりしますので、こうした集いの場に行き、いろんな方とお話してたくさん笑ってほしいなと思います。

生活支援コーディネーター 川本



## 認知症の人と家族への応援者

# 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、地域で暮らす認知症の人やその家族を見守り手助けをする方です。身近な家族や友人、自分自身が認知症になっても、今まで通り住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう認知症について考えていきませんか？初めて受講された方には「認知症サポーターカード」を無料で差し上げます。

日時：6月14日(土)

10:00～11:30

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ

定員：30名程度(先着)

参加費：無料

申込み：5月8日(木)10:00～

窓口もしくは840-1260にてお申し込みください。



## ～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

日曜・祝日 9時～17時 ※左記以外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

# 4月 くじら通信

第010号

2025年4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

## 腹式呼吸で免疫力アップ

# オカリナ 初心者講座

指を使って脳トレ！  
腹式呼吸で免疫力アップが期待できます！  
未経験だけど、新しい事に挑戦したい！  
そんなあなたにぴったりです！温かく、  
どこか懐かしい音色のオカリナ講座です。  
1からオカリナを練習します。

日時：5月9日(金)・23日(金)

6月6日(金) 全3回

13:00～14:00

講師：玉木桂子先生(オカリナサークル講師)

対象者：どなたでも

定員：8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

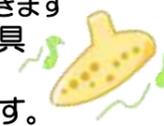
持ち物：水分補給の飲み物・筆記用具

お持ちの方はオカリナ

※オカリナの貸出しあります。

申込み：ご来所 又は お電話にて

4月11日(金) 10:00～



## 第1回上永谷駅前CP大会

# 紙ヒコーキを 飛ばそう

参加  
無料

子どもから高齢者まで楽しめる紙ヒコーキ大会を開催します。上永谷駅前地域ケアプラザの広い多目的室の壁まで届くか！？

自慢の紙ヒコーキを作って、挑戦しませんか？

壁まで届いた方は、5月いっぱいケアプラザ掲示板に名前を掲載します！

当日参加OK！紙ヒコーキ名人あつまれ！

日時：5月11日(日)

13:30～15:30

会場：上永谷駅前地域ケアプラザ

対象者：どなたでも

内容：紙ヒコーキを折って  
目標に向かってとばします。

申込み：不要です。

当日の参加をお待ちしております

未就学児向けのコースも  
ありますので、どんどん  
チャレンジしてください！



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

## 自主事業からサークルになりました

2025年1月より開始しました自主事業「筋力アップ体操」がサークル化しました。4月より毎月第2・第4土曜日の10:00～11:30で活動予定です。

4月から一緒に活動してくれる方を募集中です。4月12日(土)が初回となります。ご興味がある方は、上永谷駅前地域ケアプラザまでご連絡ください。

【内容】椅子やヨガマットを使って、筋力をつける運動を行います。

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

施設をご利用の際は、公共交通機関などでお越しください。



▲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：4月7日(月)・21日(月)  
5月5日(月祝)・19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。

## 盆じゃないけど

### みんなで踊ろう ぼん踊り



健康のために踊りませんか？盆踊りを。子どもから大人までみんなで踊れるので、むずかしさはありません。気軽に楽しく、健康・仲間づくりをしましょう！

日時：4月14日(月)、5月12日(月)  
6月9日(月)、7月14日(月)  
10:00~11:00 (全4回)

講師：上永谷町内会女性部の皆さん  
対象者：地域の方  
内容：輪になって踊ります  
(炭坑節・きよしのズンドコ節など)

定員：20名程度(先着順)  
参加費：200円※参加時にお支払いしていただきます。  
持ち物：水分補給用の飲み物  
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。

## プロ写真家の講話

### 小川さんの 写真とカメラ

地域に在住の小川さんは1959年からプロ写真家として企業で写真を撮り、1989年よりフリーで写真を撮影されてきました。その写真とカメラを展示します。

日時：5月25日(日)  
10:00~12:00

講師：小川 忠宏 先生  
定員：10名(先着順)  
参加費：無料  
内容：10:00~ 写真・カメラについての講話  
11:00~ 自由観覧(写真・カメラ展示)  
講話申込み：4月15日(火)10:00~



お問い合わせ等：  
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

## ～施設について～

土木事務所がありました場所に、令和6年7月1日に上永谷駅前地域ケアプラザ・コミュニティハウスが誕生しまして、9カ月経ちました。直近では月に1,700名以上の方が来館され利用されています。



横浜市営地下鉄 上永谷駅 下車 改札を出て右若しくは左方向 徒歩2分

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。



## 今知っておきたい健康講座

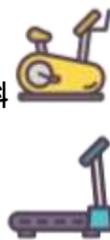
### メディカルフィットネス

メディカルフィットネスとは、医療的要素を含んだフィットネスとされており、フィットネスが医療機関との連携を図っていること、対応するスタッフが医療専門職といった、より安心安全なフィットネスとして発展しています。そんな、メディカルフィットネスを学び、ちょっと体験してみませんか？

日時：5月29日(木)  
10:00~11:20

講師：四家 卓也先生(メディカルフィットネストレーナー)  
長谷川 和正先生(かす整形外科クリニック)  
小林 出氏(理学療法士)

対象者：地域の方  
定員：30名(先着順) 参加費：無料  
持ち物：動きやすい服装  
水分補給の飲み物、タオル  
申込み：ご来所又はお電話にて  
4月21日(月)14:00~  
共催：財団法人日本健康スポーツ連盟



## セルフコンディショニング体験講座

### 背骨コンディショニング

姿勢や筋力の低下から起こる「仙骨のズレ」を正すことで神経の伝導が正常になり、さまざまな症状が解消する可能性があります。今回はタオルを使った背骨コンディショニング方法を学びます。

日時：5月27日(火)、6月10日(火)  
10:00~11:20 全2回

講師：星野 潤子 先生  
(背骨コンディショニング・インストラクター)

対象者：成人の方  
参加費：500円/1回 ※参加時にお支払いしていただきます。  
定員：20名(先着)  
持ち物：動きやすい服装  
水分補給の飲み物  
タオル(フェイスタオルサイズ)  
ヨガマット(貸出あります)  
申込み：ご来所 又は お電話にて  
4月14日(月)13:00~



## 上永谷駅前劇場

### バンドネオンとピアノ

バンドネオンはアルゼンチンタンゴには欠かすことの出来ない楽器です。絵を描くような大久保かおり氏のバンドネオンと、小さなオーケストラを率いているような阿部篤志氏のピアノで、古いタンゴ、有名曲、オリジナル曲等をライブします。

日時：6月8日(日)  
14:00~15:00

演奏：大久保かおり氏  
(バンドネオン)  
阿部篤志氏(ピアノ)

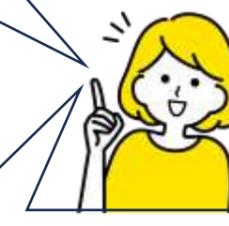
定員：50名(先着順)  
参加費：無料  
申込み：LINE(抽選)



4月7日(月)~4月14日(月)※20名のみ  
窓口(先着)4月21日(月)13:00~  
電話(先着)4月22日(火)14:00~  
申込み・お問い合わせ：上永谷駅前地域ケアプラザ  
電話：045-840-1260

## ケアプラザとは

地域ケアプラザは、高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている、横浜市独自の施設です。



## コミュニティハウスとは

コミュニティハウスとは、地域の皆さまの生涯学習活動や地域活動の場として、お子さまから大人の方までご利用いただける身近な施設です。



## 休館日 4月17日(木)・5月15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