



～川本奮闘記～

今回はいずみプラザ上永谷さんにお邪魔しました。集合住宅は近所づきあいが希薄になっている昨今、いずみプラザさんではバーベキューや防災写真集の作成、子供たちのためにクリスマス会を開くなど住民のつながりをとても大事にしているらしいです。また女性部に関しては、磯子七福神回りや二宮にある吾妻山公園にハイキングに行ったりと、非常に活発に活動されています。今回は転倒から寝たきりを防ごうということから、予防の講座と今現在の歩行をAIに分析してもらい、弱い部分の運動を提案してもらおうということで、ホクゼン・ケアサービスさんをお呼びして開催しました。5mの距離を歩いて後ろから撮影するのですが、歩いているところを撮影なんてなかなか日常ではないもの。皆さんとても緊張されていたらしいので、解析前にすこしストレッチをして挑みました。実際結果が来てみると、自分の弱かった部分もわかり、その後の体操も一生懸命されていたらしいです。

「自分でもちゃんと運動しないといけないとは思っているけど、なかなかひとりではねえ・・・」というお声もあがり今後は皆さんと一緒にできる運動も取り入れたいなと思いました。



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

5月
第011号

くじら通信

2025年5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～1周年記念前月祭～

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

(開場13:30)

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)

参加費：無料

申込み：窓口 又は TELにて
お申込受付中

申込み・お問い合わせ：上永谷駅前地域ケアプラザ
電話：840-1260



1周年記念コンサート

ルロット・ オーケストラ セタコンサート

日 時：7月5日(土)

14:00～15:00

詳しくは次回の広報誌、もしくは
館内のポスターをご覧ください。

主催：上永谷駅前コミュニティハウス
電話：840-1261

将棋・囲碁の日

日 時：第2・第4火曜日
13:00～15:00

場 所：地域二ズ室

対象者：地域の方

お問い合わせ：上永谷駅前コミュニティハウス



サークルメンバー募集自主事業

ナイトリラックスフラ

日 時：5月12日(月)・26日(月)

19:00～20:00 全2回

講 師：佐々木 弘乃 先生

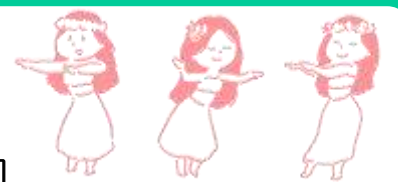
(フラハラウ オ ナニオキカ)

対象者：どなたでも
定 員：10名(先着)
参加費：500円/1回

※参加時にお支払いしていただきます。
(体験会用の価格となります)

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物

申込み：ご来所 又は お電話にて 申込み受付中



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

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からのお知らせ



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：5月5日(月祝)・19日(月)
6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

5月19日(月)にトイレトレーニングのお話を予定しております。

※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。



豊かな老後の為に

知っておきたい お金のお話

豊かな老後のために、セカンドライフの生活設計と資産形成や終活とは？
相続と遺言書などのポイントを学べます。

日 時：6月23日(月)
14:00~15:30

対 象：60歳以上の方

講 師：きづきの木 山田 伊知郎 氏
(行政書士・CFP)

定 員：30名程度(先着)

参加費：100円

申込み：ご来所 又は お電話にて
5月2日(金) 10:30~

地域包括支援センター・生活支援体制整備・地域交流 共催
お申込・お問い合わせ等：上永谷駅前地域ケアプラザ
840-1260 もしくは ご来所にて



みんなでチャレンジ

2025夏休みワクワク不思議？？？工作

- ①7月20日(日) 【吹き飛ばせ！びっくりモンスター砲】
▲空気砲を作ります。
- ②7月21日(月祝) 【はなれる？くっつく？不思議な液体】
▲オイルモーションを作ります。
- ③7月22日(火) 【昼でも星空？キラキラ望遠鏡】
▲分光おもちゃを作ります。
- ④8月24日(日) 【まさか生きてる？！コロコロ卵くん】
▲動くアルミの卵を作ります。
- ⑤8月25日(月) 【逃げられない…こっちを見る絵】
▲トリックアートを作ります。
- ⑥8月26日(火) 【紙コップが大変身、手作りおもちゃ3連発】
▲紙コップで工作をします。



各日10:00~11:00(開場9:45~)

【講 師】嶋田 英津子氏 Craft for Kids (おもちゃコンサルタント/アート教室主宰)

【定 員】各回20名

【対 象】どなたでも(小学生未満は親子参加)

【参加費】300円/1回

【持ち物】筆記用具・ハサミ・のり

【申込み】6月11日(水)11:00~ ※各会同時募集・先着順(おひとり3工作(3日)まで)申し込みます。

※電話、来所にてお申し込みください。

お問い合わせ等：上永谷駅前コミュニティハウス ☎840-1261 もしくは ご来所にて

夫婦で、お子様と一緒に参加可能

子育て世代の為の 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！
子育て中の方向けの話になります。

日 時：6月29日(日)
13:30~14:30

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：地域の方

参加費：100円

定 員：20名程度(先着)

持ち物：筆記用具

申込み：ご来所 又は お電話にて
5月5日(月) 10:00~

こんな時代だから、夫婦で知っておきたい子育て世代のお金の話です。
ご夫婦で一緒に聞いて学びませんか？



今と昔を写真でめぐる、上永谷

上永谷の記憶 歴史講座

上永谷地域ケアプラザが開所して7月で1周年になります。
建物が建っているこの上永谷が昔どうだったのか？
永く地域にお住いの講師からリアルな話を聞けます。
最後に参加者同士で、振り返りながらお話をしませんか？

日 時：6月18日(水)
14:00~16:30

講 師：土屋 清敬 氏 (永谷ふるさと村会長)

対象者：どなたでも

参加費：無料

(資料をお持ちでない方は
資料代500円)

定 員：30名(先着)

持ち物：筆記用具

申込み：ご来所 又は お電話にて
5月9日(金) 10:00~

共催：永谷ふるさと村



▲当日資料の冊子です。
お持ちの方は持参してください。

自己分析でよい良い日々を

心理学講座 エニアグラム

「エニアグラム」とは、人間の思考や行動パターンを9つのタイプに分類する性格診断です。ご自身の性格の特性を詳細に学ぶことにより、今後のご自身の成長の方向性を見出します。さあ、あなたはどんなタイプでしょう？
※参加者同士交流しながら楽しく学べます。

日 時：7月13日(日)
13:00~14:30

講 師：竹村 基弘 先生

(公認心理士・キャリアコンサルタント・
産業カウンセラー・EAPコンサルタント)

定 員：20名(先着)

参加費：600円

持ち物：筆記用具

申込み：5月15日(木)~

お問い合わせ等：上永谷駅前コミュニティハウス

☎840-1261 もしくは ご来所にて



初心者向け

金先生の韓国語講座

韓国ドラマや韓国旅行も、韓国の社会や歴史、言葉などを理解していると楽しみが倍増します。韓国のエンターテインメントのフレーズ等を盛り込みながら、初心者向けの韓国語を学びます。

日 時：7月16日(水)・8月20日(水)
9月17日(水) 全3回
13:00~14:30

講 師：金 永子 氏

対象者：韓国語を学びたい方で、
3回すべて参加できる方

定 員：20名(先着)

参加費：500円/1回 ※参加時にお支払いいただきます。

持ち物：筆記用具

申込み：ご来所 又は お電話にて
6月11日(水) 13:30~

お問い合わせ等：上永谷駅前コミュニティハウス

☎840-1261 もしくは ご来所にて



休館日 5月15日(木)・6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