



～川本大奮闘記～

上永谷町内会文化祭演芸大会に出演

5月18日、港南公会堂にて行われた上永谷文化祭演芸大会で、点検商法の寸劇に「悪徳業者ハッピー建設の社員」の役を頂き出演してきました。寸劇を通して、参加している町内の方に防犯啓発をしました。

上永谷町内会は毎年こうして文化祭を開催しており、参加者も多く、住民のつながりが強い町内だと改めて感じました。



▲上永谷演芸大会

あたらしい居場所が立ち上がりました

5月22日に月見ヶ丘睦会館で、「睦サロン」が立ち上がりました。月1回開催されている茶話会を、12月に番外編として「大人のクリスマス会」を開催したのですが、「こういう会もいいかもね」という発想から地域の方が夕方からアルコールOKのサロンを立ち上げました。初日は周知が間に合わず、参加者は2名でしたが、今後はざっくばらんに交流できる居場所になればと思います。



▲睦サロン

生活支援コーディネーター 川本

100人を超えるバーベキュー大会

5月25日にいずみプラザで開催されたバーベキュー大会に伺いました。当日は朝から雨でしたが、開始時間の11:00には雨もあがり天気が回復。申込みが110名と参加者も多く、とても賑やかなバーベキューになりました。集合住宅というと、人間関係が希薄になりがちですが、いずみプラザでは年1回こうしてバーベキューを催し、住民のつながりを大事にされています。参加者が心地よく参加できる取組等をしており、川本もとても勉強になりました。



▲いずみプラザバーベキュー

～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。



7月 くしら通信

第013号

2025年7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

メディカルフィットネス体操体験

脳神経 コンディショニング

私たちのカラダの動きは、すべて脳によってコントロールされています。この講座では、筋トレではなく“脳に刺激を与えるエクササイズ”を行い、眠っている脳を目覚めさせ、カラダの動きを本来の状態へと整えていきます。呼吸や四つ這い、膝立ちなど、シンプルながら意外と難しい動きの中で、脳にたくさんの刺激を与えることを目的としたエクササイズを体験していただけます。汗をかく激しい運動ではありませんのでどなたでも安心してご参加いただけます。

日時：① 8月26日(火) 13:30～14:30
② 9月9日(火) 13:30～14:30
※両日とも同じ内容です
※①②両方申込みも可能です。

講師：小林 出氏 (K-Fit・理学療法士)

対象者：地域の方

定員：各回15名(抽選)

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物
ヨガマット(貸出あり)

申込み：ご来所 又は お電話にて
7月11日(金)13:00～8月4日(月)17:00
※抽選結果は8月5日～8月9日に当選者にご連絡します。



終活講座 備える計画シリーズ

有料老人ホームの 賢い選び方

入院して自宅に帰れない！急に入所が必要になったら何から始める？費用はどのくらいかかる？など今から知っておきたいことをわかりやすくお伝えします。

日時：9月20日(土)
14:00～15:30

講師：老人ホーム相談プラザ
ケアミックス株式会社

対象者：どなたでも

定員：40名(先着)

参加費：無料

申込み：8月1日(金)

10:30～

窓口または
お電話にて



「まちの給水所」を 利用してみませんか？

[実施期間] 9月30日まで

[提供時間] 9:00～17:00 (開館日)

[利用方法] 紙コップで提供しますので、職員に声をかけてください。



▲実施場所

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：7月7日(月)・21日(月祝)
8月4日(月)・18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



7月7日(月)11:00から港南区役所の栄養士さんによる「離乳食のおはなし」(対象目安:0歳~1歳6か月)があります。

※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。

セルフコンディショニング講座

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：9月23日(火祝)、10月28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
※参加時にお支払いいただけます。

定員：17名(抽選)

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
8月1日(金)10:00~8月15日(金)15:00
※抽選結果は8月18日~8月22日に当選者にご連絡します。



人気企画

手作り&おしゃべりサロン

手作りしながらおしゃべりしませんか♪

日程	内容	申込開始	日程	内容	申込開始
7月10日	和紙のちぎり絵1(300円)	6月26日	8月14日	押し花3(300円)	7月24日
7月24日	和紙のちぎり絵2(300円)	7月10日	8月28日	押し花4(300円)	8月14日
9月11日	薬膳茶3(300円)	8月28日	10月9日	和紙ちぎり絵3(300円)	9月25日
9月25日	薬膳茶4(300円)	9月11日	10月23日	和紙ちぎり絵4(300円)	10月9日

時間：13:30~15:30

参加費：上記の表を参照

場所：地域二ズ室 各回定員：8名(先着)

対象者：どなたでも(手作りをしたことがない方でもOKです)

申込み：申込開始は上記表の申込開始日の14:00~
窓口、TELにて

おもしろ科学実験??

光るスライム体験講座

身近な材料などでぷにゅぷにゅの不思議な物体??を作ります

とろーり光るよ
のび〜るよ



日時：8月8日(金)

10:00~11:30

対象：5歳以上~小・中学生

(未就学児は保護者の付き添いが必要です)

講師：久保 雅信氏

定員：20名(先着)

参加費：700円(材料代)

申込：電話・窓口で受付

6月23日(月)13:00~

地元の名匠に学ぶ

夏休み和菓子体験

地元の名匠、菓匠徳増の 徳増俊則 氏に和菓子作りを学び、お菓子づくりの楽しさを知ってもらえればと思います。水羊羹と練切(ねりきり)を1個作って、食べて帰ります。出来上がりを撮影したり、夏休みの自由研究にどうでしょうか。

日時：8月20日(水)
14:00~16:00

講師：徳増 俊則 氏(菓匠徳増)

対象者：小学生3年生~6年生

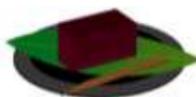
参加費：1,500円

定員：6名(抽選)

持ち物：水分補給の飲み物、
エプロン、三角巾(ハンダナ)

申込み：ご来所・電話または
LINE専用申込サイトより
7月14日(月)13:00~
7月28日(月)15:00

※当選者に7月29日~7月31日にご連絡いたします。



アレルギー起因によりまず手象につきまして、当施設では責任は負いかねますことをご了承ください。

お金をもらう大切さ

おかねについて もっと知ろう

大人の方がどの様に社会の中でお金をもらっているか、「働く」「人の役に立つ」「給料」など社会の中で廻る大切なお金を学びます。

日時：7月28日(月)
10:00~11:30

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3年生~6年生

内容：夢や目標の為に賢いお金の貯め方
社会の中のお金

定員：16名程度(先着)

参加費：300円

持ち物：筆記用具

申込み：ご来所 又は お電話にて
6月23日(月)10:00~



みんなで楽しく

歌いまSHOW!

カラオケがうまくなりたい方、とにかく歌いたい方に朗報です!ポイトレの要素を交えながら、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かもしれません。

日時：7月8日(火)・23日(水)
8月12日(火)・26日(火)
9月9日(火)・23日(火)
18:30~19:45

対象：高校生以上~どなたでも

講師：梅ちゃん(梅香家 聡)

定員：25名(先着)

参加費：200円/1回

持ち物：水分補給用の飲み物

申込み：電話、来所にて。
6月23日(月)13:00~



初心者限定

夏休み みんなで将棋

礼儀とマナーを学んで
楽しく将棋を始めませんか?

日時：7月28日(月)・8月1日(金)
8月7日(木)・8月18日(月)
8月22日(金)
15:00~17:00

場所：地域二ズ室

定員：10名程度/1回(先着)

参加費：100円/1回

対象者：お子様から大人の方まで、どなたでも

申込：来所、お電話にて
6月16日(月)10時より4日以上参加
できる方の受付をします。
6月20日(金)10時より空いている日
の受付をします。



休館日 6月19日(木)・7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