



～川本奮闘記～

下野庭「ひまあーる会」

毎月最終水曜日の10時から開催のこのサロンは、参加者皆さん非常に仲が良く、和気あいあいとしています。参加者の中には「この会に参加したいから、デイサービスをずらしてもらっているのよ」という方もいるほど。この日はお手玉おくりといい、ひとりひとつずつ持ったお手玉を「うさぎとかめ」の音楽に合わせて右隣の人に送っていくゲームです。音楽も早くなったり遅くなったりするので、皆さん懸命に送っていきませんが、手が滑ってお手玉が落ちてしまうことも・・・この会は他に豆つかみ対抗戦やポッチャ、輪投げと参加者が取り組みやすく介護予防できるよう、工夫を凝らしています。



南高台「友愛プチサロン」

6月28日、フレイル予防講座とひまわりホルダー登録会を開催しました。包括支援センターの看護師からフレイルチェックを受けると、「チェックが入らなかったら問題ないの?」などの質問もあがりました。ひまわりホルダーは17名の登録がありました。



生活支援コーディネーター 川本

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



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014号

くじら通信

2025年8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

施設協力医講演会

生活習慣病と食事による予防対策

内科医で上永谷駅前地域ケアプラザの施設協力医でもある、いずみ医院の院長先生を講師に招いて、生活習慣病と食事による予防対策についてお話をいただきます。

日 時: 11月1日(土) 10:00～11:30

講 師: 岩泉 清久先生 (いずみ医院 院長)
対象者: どなたでも 定 員: 50名(先着)
参加費: 無料 申込み: 窓口 または お電話にて 9月11日(木) 10:00～

認知症講演会(横浜市チームオレンジ事業)

「認知症をもっと知ろう!」～正しい理解が安心につながる～

秋山脳神経外科病院の先生を講師に招いて、認知症診断の現場から病気としての認知症を専門医から学ぶ講演会を行います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日 時: 10月4日(土) 10:00～11:30

講 師: 秋山 知子先生 (秋山脳神経外科病院 医師)
対象者: どなたでも 定 員: 50名(先着)
参加費: 無料 申込み: 窓口 または お電話にて 8月4日(月) 10:00～

「認知症になっても自分らしく暮らせる地域について」 ～考えよう、住民一人一人ができること～

認知症になっても安心して自分らしく暮らせる地域とはどんな地域でしょうか? そんな地域を目指すには、私たち一人一人ができることを一緒に考えてみませんか。

日 時: 11月29日(土) 10:00～11:30

講 師: 澤岡 詩野先生 (東海大学健康学部健康マネジメント学科准教授)
対象者: どなたでも 定 員: 50名(先着)
参加費: 無料 申込み: 窓口 または お電話にて 9月11日(木) 10:00～

2019年度から開始しているチームオレンジ事業とは、近隣の認知症サポーターがチームを組み、認知症の人や家族に対する生活面の早期からの支援等を行う取り組み。認知症の人にもメンバーとして参加します。認知症サポーターが新たに力をふるう場として期待されています。

～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。



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：8月4日(月)・18日(月)
9月1日(月)・15日(月祝)
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



8月4日・18日、9月1日・15日のAMは水遊びの予定です。
参加される方は、水遊び用のおむつなどご用意ください。

※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。

モノと心が整う やさしい片づけ

片づけ方講座

いくらやっても片づかない、そもそも片づけ方が分からないなどの、片づけのお悩みを持つ方に、
こんまり®流片づけ認定講師から片づけ方を学び、
お家も気持ちもキレイに片づけませんか？

日 時：9月29日(月)
13:30～15:00

講 師：石川 ひとみ 先生
(こんまり®流片づけシニアコンサルタント)

児玉 恵 先生

(こんまり®流片づけコンサルタント)

対象者：60歳以上

参加費：100円

内 容：①失敗しない片づけの方法
②洋服のたたみ方、ときめく収納アイデア
③ときめきを体感するワーク

定 員：30名程度(先着)

持ち物：筆記用具、Tシャツ

申込み：ご来所 又は お電話にて
8月22日(金) 10:00～



基礎を学ぼう

心に響く朗読講座

朗読は“聞く人”の心に届いたところで
完成です。人の心を動かすような朗読の
基礎を学んでみませんか？

日 時：9月22日(月)・29日(月)
13:30～15:30

講 師：柴田 恵津子 先生

(劇団新制作座6期生・横浜アナウンス学院講師を経て
朗読教室を主宰・シャンソン歴20年以上)

参加費：500円 / 1回

持ち物：筆記用具

定 員：15名(2日間参加可能な方)(先着)

申込み：8月25日(月) 10:00～



気軽にお抹茶体験

お抹茶をテーブルで

近年、抹茶自体の健康的な効能にも注目が
集まっています。日本独自の文化である
茶道をテーブルで気軽に味わいませんか。

日 時：10月8日(水)
14:00～15:30

講 師：石田 由美子 先生(いしだ園)

参加費：500円

定 員：10名(先着)

申込み：9月11日(木) 10:00～

電話、窓口にて



親子でたのしく運動とあそび

ぱぱといっしょ

からだを動かす簡単な遊びをしながら、パパと
お子さんと楽しい時間を過ごしてみませんか？
お気軽にご参加ください。

日 時：9月28日(日)
10:00～11:00

講 師：星野 潤子 先生
(厚生労働省認定 健康運動指導士)

対象者：2歳～3歳の
お子さんとお父様 2人1組

参加費：500円 / 1組

定 員：12組24名(先着)

持ち物：水分補給の飲み物

申込み：ご来所又は

お電話にて

8月4日(月)
10:00～



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：10月2日・11月6日・12月4日
2月5日・3月5日 全5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)

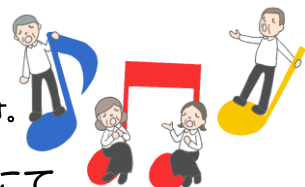
参加費：300円 / 1回

※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

8月25日(月) 10:00～ 9月5日(金) 15:00
【9月8日～12日】に当選者へご連絡します。



パペット落語で有名な上方落語家

笑福亭鶴笑 落語会

日 時：8月31日(日)
14:00開演(13:30開場)

定 員：100名(先着)

※満席になり次第受付を終了します

参加費：無料

申 込：7月22日(火) 10:00～

電話 及び 来館により受付

申込先：上永谷駅前コミュニティハウス

電話 045-840-1261

主催：社会福祉法人同塵会

協力：港南区民文化センターひまわりの郷



懐かしの昭和歌謡

歌声喫茶

エレキの音色に合わせて、昭和歌謡を歌い
ませんか!!歌にクイズ、レトロな展示があり
ます。

日 時：9月23日(火祝)、10月23日(木)
11月27日(木)、12月25日(木)
10:30～12:00 全4回

講 師：高田 定芳 先生(昭和の調べ)

対象者：地域の方

定 員：40名(抽選)

参加費：200円 / 1回 ※参加時にお支払いいただきます。

持ち物：水分補給の飲み物

申 込：電話・窓口で受付

8月18日(月) 10:00～ 8月25日(月) 17:00
※抽選結果は8月29日(金)から8月30日(土)まで
に当選者に連絡します。



休館日 8月21日(木)・9月18日(木)

貸館予約、車椅子貸出・ラウンジ等使用、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