

2025年
9月/10月
No.57



発行日：2025年 9月 1日
発行：横浜市日限山地域ケアプラザ
港南区日限山1-66-55
TEL：045-827-1870
発行責任者：所長 華山 幸枝

ひだまり

第6回

ケアプラザtheフェスティバル

11月15日(土) 10:00~14:00 場所：日限山地域ケアプラザ

毎年6月に開催していたケアプラザtheフェスティバル、今年は秋に開催します！



販売ブースでは、お弁当、パン、焼き菓子、ポップコーン、本格ハンドドリップのコーヒー、革製品、木工製品、アクセサリーなどを予定しています！

その他の企画も盛りだくさん！
演奏や歌の発表、復興支援バザー、
かんたん健康チェック、こども射的コーナー、
「ツリーを飾ろう！オーナメントづくり」
「サンタさんに届け！クリスマスカードづくり」
その他、現在企画進行中のイベントもあります！



「黒サンタをさがせ！」
ケアプラザのどこかにかくれている黒サンタ
を見つけてプチプレゼントをゲット！！

主催：ケアプラザtheフェスティバル実行委員会

9/1~9/30 認知症への理解を深めてもらう展示 ケアプラザ 情報ラウンジ

9月の世界アルツハイマー月間に合わせて、広く認知症についての関心と理解を深めていただくための展示・認知症に関する資料等の配架を行います。

今年は、認知症全般や認知症に関する書籍の紹介を、地域の方や小・中学生の協力を得て作成しました。多くの方のご来館をお待ちしています。



更新は無料です



「ひまわりホルダー」をお持ちの9月・10月誕生日の方！
更新の連絡を、お願いいたします！

(登録内容に変更がない場合でも、ご連絡ください)
日限山地域ケアプラザ 045-827-1870

スマイルチャレンジ



いつまでも元気で自分らしく暮らしたい！元気でまだまだ新たなことにチャレンジしたい！
そんなあなたを応援します！！身近な場所で仲間と一緒に、楽しくカラダづくりしてみませんか？
西洗・港南プラザ自治会館で出張講座を開催します ☺

日時	内容	持ち物
10/10 (金) 10:00～11:30	元気なカラダはお口の健康から ～オーラルフレイルの予防～ 歯科衛生士 宮前 佳子 氏	筆記用具 飲み物
10/17 (金) 10:00～11:30	腰痛・膝痛 予防体操 バリスティックトレーナーズ 中村 幸貴 氏	動きやすい服装 上履きのシューズ 飲み物
10/24 (金) 10:00～11:30	食から始めるカラダづくり ～シニアのための栄養～ 管理栄養士 黒田 節代 氏	筆記用具 飲み物

西洗・港南プラザ
自治会館で開催!!



参加
無料

場所 西洗・港南プラザ自治会館 1階

対象 3回参加できる 概ね50代の方から 先着20名

申込 8月18日(月)よりケアプラザ受付 または お電話にて

日限山地域ケアプラザ

☎ 827-1870

主催:日限山地域ケアプラザ 共催:ひざり地区保健活動推進員会

〈終活講座〉わたしの人生計画

先着30名様

「相続と成年後見制度」をテーマに講演会、個別相談会を実施します。

税理士さんからお話を伺える貴重な機会となっています。

日時: 2025年10月16日(木)
14:00～15:00(講演) 15:15～16:30個別相談(2部制 先着4組)

講師: 東京地方税理士会 税理士 吉田 泰宏氏、榊原 志づか氏

場所: 日限山地域ケアプラザ(多目的ホール①)

申込み: 日限山地域ケアプラザ TEL:045-827-1870
9月16日(火)10時より受付開始(電話または受付で申し込みください)

協力: 東京地方税理士会、東京地方税理士会横浜南支部、NPO法人 税理士による公益活動サポートセンター



『秋を感じる』フォトギャラリー



皆様から寄せられた『秋を感じる』写真をケアプラザ正面の壁面に展示します。
秋を感じに日限山ケアプラザにいらっしゃいませんか。お待ちしております。

〔展示期間〕 令和7年10月1日(水)～ 10月31日(金)



生活支援コーディネーター杉野の はっけん絵につき

(図1)



今回、ご紹介させていただくのは、見守り協力事業者(図1)でもある「日限山コミュニティハウス」です。日限山小学校の敷地内にあり、馴染みの方も多いのではないのでしょうか。

お部屋は2つあり、図書室も併設されています。お部屋は誰でも無料で借りることができます。図書室は、図書館で予約待ちの人気の本なども借りることが出来るので穴場スポットです。(近頃話題の映画の原作本もありました…！)

また、放課後キッズクラブのお部屋としても利用されているため、老若男女問わず利用できる施設です！

更に、メンバー募集の団体を、ケアプラザを通じて横浜市の「地域活動・サービス検索ナビ」へ紹介いただくなど、日頃からご協力いただいております。

地域の方々からも愛される居場所となっているのは、井口館長のお人柄と細やかな気配りの産物なのだと思います。

イベントや講座も開催しているので、ぜひ行ってみてください！

どなたでもおきがるに
おこしてください！
※小学校工事に伴い、コミュニティへの出入り
は、南門(公園側信号前)をご利用ください。



日限山
コミュニティハウス
井口 克美 館長
※「日限山コミュニティだより」の似顔
絵をオマージュ。

新任職員のご挨拶

地域包括支援センター
社会福祉士 岸 萌子



はじめまして。

この度日限山地域ケアプラザの社会福祉士に着任いたしました。前職は介護老人保健施設で支援相談員として勤務していました。

地域ケアプラザでの勤務は初めてなので不慣れな点もありますが、日々精進してまいります。よろしくお願いいたします。

● 施設利用団体紹介コーナー！ ●

ゆる体操健幸倶楽部

～ゆる体操は老化予防と若返りを実現します～

- 見学・体験されたい方は、日限山地域ケアプラザまでご連絡ください。
電話 045 - 827 - 1870
- 活動日：第2・第4火曜日
- 会費：500円/1回(体験無料)
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物

2025年以降は医療・介護サービスの提供が追いつかないのではと懸念されています。65歳以上で3625万人、75歳以上で2076万人、80歳以上で1290万人の高齢者人口が公表されました。決して楽とはいえない現代社会を長く生きなければならない現実があります。老化が進む体を放置するのか、あるいはどのようにして保全していくか!!これを決めるのは重大なことではないのでしょうか。

ご案内します「ゆる体操健幸倶楽部」は月2回の定例会を行っています。骨(関節)・筋肉・内臓・脳機能などの改善と固まった身体の解きほぐしが得られます。

そこで9～11月を特別月間として体験会を実施しますので皆様の参加を歓迎致します。

「施設利用団体紹介」記事募集!! 日限山地域ケアプラザに登録されている団体が対象です。活動内容(写真含む)、活動日、会費などを紹介して仲間を募集してみませんか。掲載月は別途ご相談とさせていただきます。掲載を希望される場合は、日限山地域ケアプラザまでご連絡ください。

✕ 地域の皆さんの福祉・保健活動の場として部屋の貸し出しをしています。
詳しくはお問合せください。

✕ 5ヶ月先までの貸館空き状況がインターネットで確認できます。
「日限山地域ケアプラザ」ホームページの「貸館予約状況」よりご確認ください。

子ども・子育て

にこにこひろば

【日時】①9/2(火) ②10/7(火)
10:30～11:30
【対象】0～3歳のお子さんと保護者
【費用】無料
【申込】①8/ 8(金)10時～
②9/12(金)10時～
電話・窓口・他にて

ぐんぐんひろば

【日時】毎月 第2水・第3月曜日
9/10.15
10/ 8.20
10:00～11:30
【対象】0～3歳のお子さんと保護者
【費用】1,000円/年
【申込】電話・窓口にて

子育てひろば

【日時】毎週 金曜日
9/5.12.19.26
10/3.10.17.24.31
10:00～12:00
【対象】未就学児とその保護者
【費用】無料
【申込】当日受付

わらべうたと絵本の

おはなし会

【日時】9/9(火)
10:30～11:30
【対象】乳幼児とその保護者
【費用】無料
【申込】8/5(火)10時～
電話・窓口・他にて

赤ちゃん教室

【日時】毎月 第3水曜日
9/17.10/15
10:00～11:30
【対象】0歳児(第1子)とその保護者
【費用】無料

宿題ルーム

【日時】毎週 月・水・木
(※祝日・休館日を除く)
9/ 1. 3. 4. 8.10.11
17.18.22.25.29
10/ 1. 2. 6. 8. 9.15
16.20.23.27.29.30
15:00～16:30
【対象】小・中学生
【費用】無料
【申込】当日受付

シニア

ゆらり

【日時】原則 毎月第1・4月曜日
9/1.22
10/6.27
13:30～15:30
【対象】どなたでも
【費用】100円/1回
【申込】当日受付

ルンルン体操

【日時】原則 毎月第2・4金曜日
9/12.26
10/10.24
1部 13:00～14:30
2部 14:45～16:15
【対象】どなたでも(登録制)
【費用】1,500円/月
【申込】電話・窓口にて

アクティブシニア

【日時】原則 毎月第1・3火曜日
9/2.16
10/7.21
10:00～11:30
【対象】どなたでも(登録制)
【費用】1,500円/月
【申込】電話・窓口にて

どなたでも

あい基で将！

【日時】毎月 第1・3水曜日
9/3.17
10/1.15
13:00～16:00
【対象】どなたでも
【費用】無料
【申込】当日受付

オトナの学習ルーム

【日時】毎週 日曜日
9/7.14.21.28
10/5.12.19.26
9:30～14:45
【対象】中学生以上
【費用】無料
【申込】当日受付

パソコン・スマホ何でも相談

【日時】毎月 第2木曜日
9/11.10/9
14:00～16:00
【対象】どなたでも(事前予約制)
【費用】無料
【申込】電話・窓口にて

歌ってキラキラ

【日時】原則毎月 第1木曜日
9/4. 10/2
10:00～11:15
【対象】どなたでも(登録制)
【費用】200円/1回

カフェドリーム

【日時】偶数月 第2木曜日
10/9
13:30～15:30
【対象】どなたでも
【費用】100円
【申込】当日受付

OECカフェ

【日時】毎月 第4火曜日
9/23.10/28
14:00～16:00
【対象】どなたでも
【費用】100円～
【申込】当日受付

販売

そよかぜ南の家
(パン販売)

【日時】第2・3水曜日
9/10.17
10/ 8.15
11:30～
(無くなり次第終了)

CUBE～ジャンプ～
(パン販売)

【日時】第2金曜
9/12
10/10
11:30～
(無くなり次第終了)

展示

認知症への理解を深めてもらう展示

【日程】9/1～9/30
【場所】情報ラウンジ

『秋を感じる』フォトギャラリー

【日程】10/1～10/31
【場所】外壁面(正面)

お申し込み・お問い合わせ

横浜市日限山地域ケアプラザ

港南区日限山1-66-55

電話:045-827-1870

FAX:045-827-1872

【開館時間】平日・土曜 9:00～18:00 (夜間に貸館利用予約ある日のみ～21:00)
日曜・祝日 9:00～17:00

【休館日】毎月第4水曜日(9/24、10/22)、年末年始(12/29～1/3)