

日限山地域ケアプラザ通信

3月 やよい [弥生]

ひだまり

第0018号

2019年3月1日
横浜市日限山地域ケアプラザ
港南区日限山1-66-55
045 (827) 1870

発行責任者：所長 仲嶋 正幸
担当：地域活動交流コーディネーター 新木

4月からの新企画

- ① 乳幼児向けフリースペース「ぴよぴよスペース」
 - ② 中学生以上の方にお部屋を開放する「オトナの学習ルーム」
- ～～ 皆さまのご利用をおまちしています ～～

乳幼児向けフリースペース

ぴよぴよスペース



お子さんとパパ、ママ、おじいさん、おばあさんが遊んで過ごすフリースペースです。



ぴよぴよスペースって何がよいところ。

- よいこと① 暑くても寒くても、雨が降っていても、部屋で遊べる。
- よいこと② 地域に顔見知りができる。
- よいこと③ おうちの人に、居場所がわかるので安心。

毎月 第1・3日曜日 (原則) 9時30分～11時30分

会場：日限山地域ケアプラザ 2F 多目的ホール2

4月の開催日は7日・21日



対象 乳幼児とパパ・ママ・おじいさん・おばあさん
※子どものみでの参加はご遠慮ください。

◎1Fで受付を済ませて、2Fへどうぞ。

- ◇申し込み不要&出入り自由。おもちゃは、元にあったところにもどしましょう。
- ◇ゆずりあって、楽しく遊びましょう。
- ◇車での来館はご遠慮ください。



お問合せ 日限山地域ケアプラザ
地域活動交流045 (827) 1870

オトナの学習ルーム



中学生以上を対象に部屋を開放！
その名も「オトナの学習ルーム」

テスト勉強に、資格の勉強に、
仕事に、読書に...
ぜひご活用ください。
※インターネット環境はございません。



毎週 日曜日
9時30分～11時45分

場 所：日限山地域ケアプラザ
ボランティアルーム
対 象：中学生以上
費 用：無料
申し込み：不要 当日受付に声をかけてください

お問合せ 日限山地域ケアプラザ
地域活動交流045 (827) 1870



更新は無料です

「ひまわりホルダー」をお持ちの3月、4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、更新の連絡をお願いいたします。

日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870

さわやか港南 で「横浜市介護予防・生活支援サービス補助事業」 始まる

横浜市は、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく健康で暮らし続けるため、4つの活動を行う団体に活動費を補助しています。この度、「さわやか港南」が補助対象となり、今までの有償家事支援・居場所に加え、新たに「定期的な訪問による見守り」活動を行うことになりました。見守り対象は、65歳以上の登録者になります。<https://twitter.com/sawayakakounan>

※ケアマネジャーが作成するケアプランにも位置付けられるサービスになります。

港南区民活動支援センター・ランチ（サブ支援）
在宅支援サービス、地域の居場所

さわやか港南

横浜市港南区日限山1-32-4

Tel 045-820-5883

Fax 045-820-5863

Twitter <https://twitter.com/sawayakakounan>



補助対象となる活動

- ① 体操教室や交流サロン
(介護予防に資するプログラムを実施)
- ② 買い物代行、調理、
ごみ出し等の生活支援

(通所型支援)

(訪問型支援)



- ③ 栄養バランスのとれた
食事の提供 (配食支援)

- ④ 定期的な訪問
による見守り
(見守り支援)



よこはまシニアボランティアポイント 登録研修会

よこはまシニアボランティアポイントって何??

介護施設やケアプラザでボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、寄付または換金することができます。ポイントをためるには登録研修会へのご参加が必須になります。



◇日 時：平成31年3月28日(木) 10:00~12:00

◇場 所：日限山地域ケアプラザ 1階 多目的ホール1

◇定 員：40名 ◇参加費：無料

◇対象者：横浜市在住の満65歳以上の方

- ◇持ち物：①介護保険被保険者証
②A4 サイズ以上が入るカバンかバッグ(資料用)
③筆記用具

申 込：日限山地域ケアプラザ窓口
または電話にて
申込期間：平成31年2月12日(火)~
3月12日(火)

問合せ：日限山地域ケアプラザ
港南区日限山1-66-55
電話：045-827-1870



事業実主体：横浜市健康福祉局介護保険課

日限山地域ケアプラザ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」で検索ください。
5ヶ月の貸館空き状況を確認することができます。
「日限山地域ケアプラザ | 社会福祉法人 同塵会」の
ホームページの「貸館予約状況はこちら」を選択
(クリック)してください。

3月分 予約空き状況

2019/2/10 現在

申し込み日限山地域ケアプラザへお問い合わせ先 TEL:045-827-1870

貸出区分	午前-9:00-12:00	午後1-12:00-15:00	午後2-15:00-18:00(日曜17:00)	夜間-18:00-21
多目的ホール1	×	×	×	×
多目的ホール2	×	×	×	×
多目的ホール3	×	×	×	×

※QRコードで検索できます



「電話での予約について」 電話予約の場合は仮予約です。
必ず一週間以内に窓口で利用申込書記入をお願いいたします。
提出がない場合はキャンセルとさせていただきます。

見学・体験募集

0～3歳児対象

～それぞれの子どもの可能性を伸ばしませんか？～

ぐんぐんひろば

用意した様々な教具を子どもが自分で選び、自分で遊ぶことで子どもの感覚や自立心を延ばす活動を行っているメンバー制の子育てグループです。子育ての心配や悩みを先輩ママや元園長先生がサポート。まずは活動の様子を見学・体験に来てみませんか？

毎月 第2 水曜日 10時～11時30分

※8月はお休み

場 所：日限山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール2

対 象：0～3歳児と保護者

募集人数：毎回4組まで

内 容：「教具」を使って自分で考える力などを育みます



活動例：お掃除、ごますり、手先を使うお仕事にチャレンジ

参加費：無料

申込期間：開催日前日まで

申込方法：ケアプラザ窓口か、045(827)1870まで電話ください

★ボランティアスタッフ募集★

ぐんぐんひろばではボランティアスタッフを募集しています。月齢に合わせた「教具」の準備や「教具」の使い方の説明を中心とし、参加親子を見守っていただく活動です。毎月第2水曜9時～12時半まで、一緒に活動しませんか？お問い合わせはケアプラザまで。

主催：子育てクラブ「ぐんぐん」 後援：日限山地域ケアプラザ

「貸館団体ご紹介」シリーズ(6)

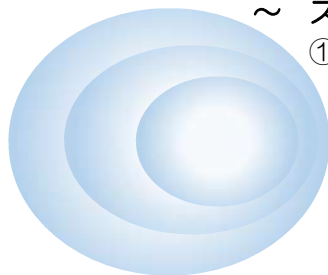
スポーツ吹矢「舞の矢」



『スポーツ吹き矢で健康寿命を延ばしましょう！ 新入会員募集中です』

～ スポーツ吹矢式呼吸法でカラダも心も快調になります ～

- ①血管の詰まりや動脈硬化を予防します
- ②心を落ち着かせ、ストレスを解消できます
- ③冷え性、肩こりを改善します
- ④脳の老化を防止します
- ⑤内臓機能を活性化します
- ⑥免疫力が向上します



☆活動日：火・金曜(不定期) 午前または午後

☆会費(入会費)：1,000円/月(1,000円)

☆場所・連絡先：日限山地域ケアプラザ

(申込み) 045(827)1870

☆体験参加 歓迎。まずは日限山地域ケアプラザにご連絡ください

※体験参加の際は、上履きをご持参ください

※駐車場に限りがあります。車での来館はご遠慮ください

3月・4月 日限山地域ケアプラザ イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		 パン販売 毎月第1金曜、 第2・3水曜の 12時～		3月	1 パン販売 貸館抽選日11時～ 子育てひろば10時 ふらり～カフェ 12:00～13:30 PC相談 14～16時	2 
3	4 宿題ルーム 15:00～16:30 	5	6 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30 	7 宿題ルーム 15:00～16:30	8 子育てひろば 10:00～12:30 	9
10	11 宿題ルーム 15:00～16:30	12	13 パン販売 ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	14 宿題ルーム 15:00～16:30	15 子育てひろば 10:00～12:30 認知症家族のつどい 13:30～15:00	16
17	18 宿題ルーム 15:00～16:30	19 	20 パン販売 赤ちゃん教室10時 あい基で将13～16時 宿題ルーム 15:00～16:30	21	22 子育てひろば 10:00～12:30	23
24	25 宿題ルーム 15:00～16:30	26	27 休館日	28 宿題ルーム 15:00～16:30	29 子育てひろば 10:00～12:30	30
31 	4月 1 貸館抽選日 11時～ 宿題ルーム 15:00～16:30 	2	3 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30 	4 宿題ルーム 15:00～16:30	5 パン販売 子育てひろば 10時～ ふらり～カフェ 12:00～13:30 	6
7 びびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45 	8 宿題ルーム 15:00～16:30	9	10 パン販売 ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30 	11  カフェドリーム 13:30～15:30 PC相談 14～16時 宿題ルーム15:00～16:30	12  子育てひろば 10:00～12:30	13
14 1P参照 オトナの学習ルーム 9:30～11:45 	15 宿題ルーム 15:00～16:30	16	17 パン販売 赤ちゃん教室10時～ あい基で将13～16時 宿題ルーム 15:00～16:30 	18 宿題ルーム 15:00～16:30	19 子育てひろば 10:00～12:30 認知症家族のつどい 13:30～15:00	20
21 1P参照 びびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	22 宿題ルーム 15:00～16:30	23	24 休館日	25 宿題ルーム 15:00～16:30	26 子育てひろば 10:00～12:30	27
28 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	29	30	 PC相談は、4月から、第2木曜日の 14:00～16:00になります			

●横浜市日限山地域ケアプラザ●

〒233-0015 横浜市港南区日限山1-66-55

TEL 045(827)1870 Fax 045(827)1872

休館日：毎月第4水曜日(3/27、4/24)

※年末年始以外の休館日は受付け業務を行っております。

※駐車スペースが限られているため、ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

