

日限山地域ケアプラザ通信

# ひだまり

第0021号

ながれつき  
9月 [長月]

発行日：2019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 中嶋正幸  
担当：地域活動交流係 待田中 真樹

## 第2回 ～ 秋の展示会 ～

# ケアプラザ the ギャラリー

ケアプラザ活動の展示会です！  
子どもから大人までの作品が沢山  
一緒に芸術の秋に浸りませんか？

**入場料 無料・申込不要！**

日時：11.16(土) 10:00～15:00

11.17(日) 9:00～14:00


場所：日限山地域ケアプラザ

ボランティアルーム :11.16(土)、17(日) 両日

- ・ 11:30～11:00 かたり語りの会による「おはなし会」  
幼児から低学年向け。大人の方もどうぞ！  
(おはなし、絵本、手あそび など)



- ・ 11:00～14:00 キッズスペース(ぬりえ、おりがみ)



11:00～14:00  
おこわ・パン・珈琲販売あります  
(パステル) (そよかせ) (有志ボランティア)

お問い合わせ：045(827)1870 主催：ケアプラザtheギャラリー実行委員会  
日限山地域ケアプラザ ※ 駐車場は使用できません。公共交通機関でお越しください。



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、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

# 元気いちばん サポート講座

**参加費 無料**  
(先着30名様)

身近な仲間と  
健康習慣始めてみませんか？  
ぜひご参加ください！！

①11/14(木)

シニアの栄養  
バランスのよい食事

株式会社明治 管理栄養士

②11/21(木)

カラダすっきり ☺  
エクササイズ 背筋しゃっきり

バリストックトレーナーズ  
中村幸貴氏

③11/28(木)

口腔フレイル予防！  
お口の健康

港南区役所健康づくり係  
岡田直子氏

④12/5(木)

カラダすっきり ☺  
エクササイズ 足腰元気

バリストックトレーナーズ  
中村幸貴氏

対 象： 概ね50代からの方で、原則4回とも  
参加できる方 先着30名

時 間： 10:00～12:00

場 所： 日限山地域ケアプラザ  
1階 多目的ホール

持ち物： 動きやすい服装・タオル  
水分補給の飲み物



お申し込みは、**10月1日(火)より**下記電話または窓口にて  
日限山地域ケアプラザ 電話 045 (827) 1870

## 令和元年度 元気づくりステーション 後期



10月  
7・28

11月  
4・25

12月  
2

1月  
6・27

2月  
3・24

3月  
2・23

開催日 毎月 第1・第4 月曜日  
時 間 13:30～15:30  
場 所 日限山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール  
会 費 1回 100円  
内 容 元気になれる体操・歌・楽器などのプログラム  
お茶を飲みながらの楽しいお話し

申込み不要

日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870

## 港南区 エンディングノート 【配布】 出前講座に伺います！

港南区エンディングノートが完成しました。  
港南区で育った、暮らした、働いた、子育てをした皆様  
にこれまでの人生を振り返り、これからの人生に想いを  
馳せて、記していただきたいノートです。

ノートの配布は、講座や説明を受けた方とさせていただ  
いています。配布のみでは「持って安心」で記されない  
方が多いためです。サロン等での出前講座や個別説明を  
させていただきますのでご連絡ください。

対 象 ●港南区内在住、在勤の方  
●65歳以上の方を対象に作成していますが、ご希望の方に差し上げています。

金 額 無料  
配布数 おひとり一冊。ご家族分はお渡しできます。  
講 座 20分～30分位です。

日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870 担当：土屋



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。

9月分 予約空き状況 2019/7/1 現在

予約日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
10月7日																														
10月14日																														
10月21日																														
10月28日																														
11月4日																														
11月11日																														
11月18日																														
11月25日																														
12月2日																														
12月9日																														
12月16日																														
12月23日																														
12月30日																														



※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。



健康の入口

# お口のケア講座



- ◎ オーラルフレイルってなあ〜に？
- ◎ 毎日の歯のお手入れはこれでいいの？
- ◎ 自分のお口の中をチェックしてみませんか
- ◎ 区役所の歯科衛生士さんによる分かりやすいお話と質問会も行います！！

**参加無料**

## 9月26日(木) 10:00~11:30


- 講師：港南区役所 健康づくり係 歯科衛生士 岡田 直子 氏
- 場所：日限山地域ケアプラザ 1階 多目的ホール
- 対象者：お口の健康に興味がある方 先着30名
- 持ち物：水分補給できる飲み物・筆記用具  
いつも使っている歯ブラシ

参加者に  
歯ブラシ  
プレゼント

8月26日(月)より電話または窓口にて  
日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870

チャレンジフィールド  
「笠原農園」内 見学会

公益財団法人 横浜市知的障害者育成会  
就労移行支援センター



「笠原農園」内にあるチャレンジフィールドは、農作業を中心に社会生活におけるマナーや就労に必要な体力・集中力を身につける場です。軽度の障がいのある皆さんが、働くことを目指して元気に作業に取り組んでいます。

## 10月8日(火) 9:30~11:30

集合時間・場所 9:15 日限山郵便局前  
日限山3-40-19 \*笠原農園まで約500m

- 参加費：無料・申込み制 **先着15名**
- 内容：①お話（沿革、活動内容等）  
②見学（牛の世話、農作業等）
- 申込み：日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870  
**9月11日(水)**より、電話または窓口にて

主催：ひざり連合自治会 ひざり地区地域福祉保健計画  
障がい児・者部会 代表 小泉 克己

## パソコン・スマホの「困った、わからない、活用方法」等 何でも相談 New! 【地域ボランティアによる無料相談会】

開催日：毎月第2木曜日 14時~16時（一組 約20分程度）  
10月10日(木)・11月14日(木)・12月12日(木)

- 対象者：近隣にお住まいの方（シニアの方優先）
- 持ち物：パソコン・スマホ（相談内容によっては無くても可）
- 場所：日限山地域ケアプラザ 地域ケアルーム
- 受講料：無料（地域ボランティアにより実施）
- 申込先：**要予約** ケアプラザ窓口、電話で受け付け  
日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870

パソコン・スマホを活用して、  
便利で楽しい/ハッピーライフ!



聞いてよかった、  
一歩前進!

主催：パソコン・スマホサポートクラブ 共催：日限山地域ケアプラザ

### 「貸館団体ご紹介」シリーズ(9)



## 子どもからお年寄りまで幅広い年代の方が楽しめる交流の場

- レ 参加無料、申し込み不要です。
- レ 子どもからお年寄りの方まで、ご近所の「顔見知り」を増やすことで「住んでよかった日限山」に!
- レ 小学3年生以下の子どもは保護者の方と一緒にきてください。
- レ こんな遊びをしたい!というアイデアがあれば大歓迎です。

日時：原則、毎月 第3日曜日 15:00~16:30  
 場所：日限山地域ケアプラザ 多目的ルーム1  
 お問合せ：日限山地域ケアプラザ 045 (827) 1870  
 主催：グループ「ひぎりにちようあそVIVA」  
 後援：日限山地域ケアプラザ



管理人からの最新情報  
はLINE@から!



Wiiスポーツを大画面で



注目のポッチャで



ボードゲームで

「貸館団体ご紹介シリーズ」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 045 (827) 1870まで、ご連絡ください。

※駐車場に限りがあります。車での来館はご遠慮ください。

## 9月・10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	
9月	1 貸館抽選日 11時～	2 宿題ルーム 15:00～16:30	3	4 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30	5 宿題ルーム 15:00～16:30	6 <b>パン販売</b> 子育てひろば10:00～ ふらり～カフェ 12:00～13:30 (人形劇)	7
	びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45						
8 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	9 宿題ルーム 15:00～16:30	10 <b>パン販売</b> 講演・相談会 「親なきあと～親ある あいだの準備」 10:00～13:00	11 <b>パン販売</b> ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	12 宿題ルーム 15:00～16:30	13 子育てひろば 10:00～12:00	14	
15 びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	16 ひざり <b>3<sup>ハ</sup>-ジ</b> にちようあそVIVA 15:00～16:30	17	18 <b>パン販売</b> 赤ちゃん教室 10:00～11:30 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30	19 宿題ルーム 15:00～16:30	20 子育てひろば 10:00～12:00 認知症家族のつどい 13:30～15:00	21	
22 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	23	24	25 <b>休館日</b>	26 お口のケア講座 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	27 子育てひろば 10:00～12:30	28	
29 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	30 宿題ルーム 15:00～16:30	10月	1 貸館抽選日 11時～	2 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30	3 宿題ルーム 15:00～16:30	4 <b>パン販売</b> 子育てひろば 10:00～ ふらり～カフェ 12:00～13:30 (大正琴)	5
6 びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	7 宿題ルーム 15:00～16:30		8 チャレンジ フィールド 9:30～11:30	9 <b>パン販売</b> ぐんぐんひろば 10:00～11:30 宿題ルーム 15:00～16:30	10 <b>New!</b> カフェドリーム 13:30～15:30 PCスマホ相談 14:00～ 宿題ルーム 15:00～16:30	11 子育てひろば 10:00～12:00	12
13 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	14 ひざり <b>3<sup>ハ</sup>-ジ</b> にちようあそVIVA 15:00～16:30	15	16 <b>パン販売</b> 赤ちゃん教室 10:00～11:30 あい基で将 13:00～17:00 宿題ルーム 15:00～16:30	17 宿題ルーム 15:00～16:30	18 子育てひろば 10:00～12:00 認知症家族のつどい 13:30～15:00	19	
20 びよびよスペース 9:30～11:30 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	21 宿題ルーム 15:00～16:30	22	23 <b>休館日</b>	24 宿題ルーム 15:00～16:30	25 子育てひろば 10:00～12:00	26	
27 オトナの学習ルーム 9:30～11:45	28 宿題ルーム 15:00～16:30	29	30 宿題ルーム 15:00～16:30	31 宿題ルーム 15:00～16:30			

**パン販売 (そよかぜ南の家)**  
 毎月第1金曜、第2・3水曜の12時～です。  
 今月は9月10日も販売いたします(講演会日)

### ●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 (9/25、10/23)

※年末年始以外の休館日は受付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。

