



やまなみ

令和6年12月1日発行
金沢区釜利谷南2-8-1
TEL 788-2901
社会福祉法人 すみなす会
横浜市釜利谷地域ケアプラザ
編集責任者 今坂多美子



楽譜が読めたらいいなあ ~大人の手習い“楽譜を知ろう” 超入門~



日時：令和7年1月24日（金）
10:00~11:10
対象：どなたでも 10名
参加費：無料 12/5~受付

- ♪ 楽譜のつくり
- ♪ 音階：どれみふあそらしど
- ♪ 音符の種類：♪ ♪ ♫ …
- ♪ 鍵盤での位置



発達に心配のある子どもをもつママのためのおしゃべり会「カモミール」

月に一度、発達に心配のある子どものいるママ達が集まって「おしゃべり会」を開催しています。困ったこと、心配なこと、進路のことなどについて、一緒におしゃべりしませんか？

「ゆるいつながり」をモットーに活動しています。会費・役員はありません。

対象：主に釜利谷地区在住で、普通級籍で支援の必要なお子さんのママ、支援学級・支援学校に在籍のお子さんのママ

活動日：12月20日（金） / 1月17日（金） / 2月21日（金） / 3月21日（金）

連絡先：chamomile.kamariya@gmail.com 担当：久保まで E-mailでお問合せください。



神奈川県立循環器呼吸器病センター出張医療講座 **がんとつき合っていくための食事**

講師：神奈川県立循環器呼吸器病センター 栄養管理科 熊谷美優氏

日時：1月29日（水）14:00~15:30 会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

申込：横浜市釜利谷地域ケアプラザ ☎ 788-2901 受付時間 9:00~16:00（土日祝も受付）

12/18~受付 無料 30名

主催：釜利谷地区保健活動推進員会 共催：横浜市西金沢地域ケアプラザ・横浜市釜利谷地域ケアプラザ



♡♡♡ みんなで楽しい子育てを ♡♡♡ 子育てフリースペース

釜利谷“親子ほっとサロン”



親子で“ほっ”とする時間をもちませんか？お気軽にお立ち寄りください。

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つお母さん方で、これから“友達をつくりたい人”ちょっと“ほっと”したい人などを対象に、定期的に『親子“ほっとサロン”』を開催しています。皆様のご参加をお待ちしています。

開催日：12月16日（月） 1月20日（月） 2月17日（月） 3月17日（月）

時間：午前10時から11時30分

◆1月、2月にはミニイベントを開催

◆偶数月は、ほっとサロン終了後(11:30~)釜利谷地域ケアプラザによる“おはなし会”開催あり

会場：横浜市釜利谷地域ケアプラザ 多目的ホール（金沢区釜利谷南2-8-1）

持ち物：飲物と使い慣れた「おもちゃ」など外出時に必要なものをご持参ください。

主催：釜利谷地区社会福祉協議会（釜利谷子育て連絡会）

共催：釜利谷地区連合町内会・釜利谷地区民生委員児童委員協議会及び保健活動推進員会

後援：金沢区役所・金沢区社会福祉協議会・西金沢地域ケアプラザ・釜利谷地域ケアプラザ

※この事業は「赤い羽根共同募金及び金沢ふれあい助成金」により実施しております。





「写真家の星野道夫さんが好きな方、一緒におしゃべり等しませんか」
12月25日(水)13:30~15:30

どなたでも 8名 無料 受付中



親子で楽しむ おはなし会

12月16日(月)11:30~12:00

☆絵本☆わらべうた☆手袋人形 など

内容は子ども向けですが、大人の方もご参加いただけます。

無料 直接会場へどうぞ *次回予定 2/17



フラレール広場 (11:15~はお片付け)

12月18日(水)10:00~11:30 → 受付中

2月6日(木) → 1/4~受付

どなたでも 10組 無料

リズム体操遊び Moo-Moo(ムームー)クラブ

12月23日(月)10:15~11:15 → 受付中

1月29日(水) → 12/1~受付 無料

おおむね 1歳半~6歳児と保護者 12組

*次回予定 2/19



きぐちゃんの からだ遊び・こころ遊び 麦わら帽子クラブ

12月20日(金)10:30~11:30 → 受付中

2月21日(金) → 1/4~受付

おおむね 1~4歳児と保護者 12組 無料



※1月はお休みです

きょうだい児の参加もできます
お気軽にお問合せください



当日のお問合せも
お気軽にどうぞ

今、ニューヨークで流行の「ダンス&ヨガ」~懐かしのディスコミュージックや世代曲に乗って一緒に踊りませんか~

- ・前半20分は簡単なダンス・・・体幹を鍛えることを目的としたストレッチ的な動きとなっています。さまざまな年代に流行った曲に乗せて踊る初心者向けの簡単なダンスです。(見ていただけでもOKです)
- ・後半60分は体にやさしいヨガ・・・体ほぐしを目的にしています。初心者向けの体にやさしいヨガです。

12月14日(土)13:30~15:00 → 11/23~受付

1月11日(土)13:30~15:00 → 12/28~受付

1月25日(土)13:30~15:00 → 1/11~受付

2月8日(土)13:30~15:00 → 1/25~受付

2月22日(土)13:30~15:00 → 2/8~受付

対象：16歳以上の方 12名 参加費：500円

持ち物：飲み物・フェイスタオル

※ダンスは上履または裸足でのご参加をお願いします。

※ヨガは靴下着用または裸足どちらでも大丈夫です。

年末年始の休館：
令和6年12月29日
~令和7年1月3日



今日は犬の日 ~セラピー犬とふれあいませんか~

12月18日(水)14:00~14:30 受付中

どなたでも 15名 無料 *次回予定 3/11

~座ったままでできる健康体操~ 月曜日には体操を!

12月9日(月)10:15~11:15 → 11/11~受付

1月27日(月)10:15~11:15 → 12/20~受付

どなたでも 15名 300円 *次回予定 2/10

一緒に歌を歌いましょう!

12月20日(金)13:30~14:45 → 11/15~受付

1月17日(金)13:30~14:45 → 12/20~受付

どなたでも 25名 400円 *次回予定 2/21

はいねずみのお針箱 どなたでも 18名

1月29日(水)12:30~14:30 無料

お好きな手芸等(手芸、折り紙等々)を持ち寄って
午後のひとときをご一緒に過ごしませんか?

お喋りだけのご参加も大歓迎です。*次回予定 3/26

介護者のつどい 1月15日(水)10:00~11:30

フリートーク 無料 受付中

介護している方や介護経験者等



かまりやボランティアポイント「ひこうき」



- ・この活動は、ボランティア活動を通して身近な社会のしくみの体験とライフスキル支援を目的としています。
- ・釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を行うと、ポイントがたまり、商品等と交換ができる制度です。
- ・障がいのある中学1年生から23歳までの方が対象です。詳細はお問合せください。担当：菅谷

***** 参加にはお申込が必要です。当日でもお気軽にお問合せください。*****

障がいのある方は対象に関係なくご参加いただけます。入館者はマスクの着用をお願いいたします。



地域包括支援センターからのお知らせ

「みんなで防ごう高齢者虐待」

高齢者の虐待は、誰もが直面するかもしれない問題です。「虐待者が悪者だから」虐待が起きているわけではありません。だからこそ、皆が自分自身の問題として考え高齢者虐待が起こらないよう、地域全体で支えあっていくことが大切です。

虐待が起きない地域づくりのために…地域の方にお願いします。

- 1、あいさつを交わす<日常生活での声掛け等>
- 2、見守り<新聞が何日もたまっている、夜になっても明かりがつかない等>
- 3、元気づけ<道で会っても元気がないようなときの声掛け等>

気がかりなことがありましたら、近くの地域包括支援センターへご連絡ください。



かまりやサロン



認知症の方とそのご家族が安心して過ごせる場所“かまりやサロン（認知症カフェ）”
カフェのようにリラックスした場所で、介護や認知症についての情報交換や
介護の悩みなど、一緒にお話ししましょう。

認知症の方とその家族（家族のみの参加も可）、介護に携わる方、どなたでも
参加できるオープンな場所です。医療や福祉、介護の専門職も参加します。

日 時：令和6年12月26日(木)

令和7年 1月23日(木)

10:00~11:30 ※基本毎月第4木曜日開催

対象者：認知症の方とそのご家族

内 容：認知症についての話、情報交換など

場 所：横浜市釜利谷地域ケアプラザ

参加費：無料



各事業に参加希望の方は、事前に電話または来所での申し込みをお願いします。

申込み・お問合せ…横浜市釜利谷地域ケアプラザ【045-788-2901】

ご存知ですか？ 横浜市障害者後見的支援制度

～障がいのある方が、地域で安心して暮らすために～



親亡き後も障害のある方が地域で安心して暮らしていくための横浜市独自の事業です。障害のある方が地域で安心して暮らす為に、「身近な地域での本人の見守り体制を構築すること」「本人の思いに寄り添い希望に基づく生活の実現をともに考えること」を柱にした制度です。少しでも気になることがありましたらお気軽にお問い合わせください。

金沢区障害者後見的支援室 **帆海(ほなみ)** 金沢区釜利谷東 2-15-20 金沢文庫金井ビル 1F
平日 9:00~17:00 (土日・祝日休み) 電話: 045 (788) 2114 FAX: 045 (788) 2160

急な病気やけがで迷ったら・・・ 救急相談センター（#7119）

病気やけがで迷ったら、^{シャープ} # 7119（または 045-232-7119）とダイヤルいただくと、「救急受診できる病院・診療所」、「今すぐに受診すべきか救急車を呼ぶべきか」を電話相談できます。

電話から



または 045-232-7119 年中無休・24時間対応

救急受診できる
病院・診療所を知りたい

1番
を選択

今すぐに受診すべきか
救急車を呼ぶべきか

2番
を選択

金沢区安全・安心メールより

「首都圏で、住宅に対する強盗事件が連続発生しています」

自宅に「金品の保管状況」や「個人情報」等を聞き出す不審な電話がかかってきても、決して教えないようにしてください。また、深夜、住宅街で不審な車両（複数人で乗車、ゆっくり走行等）を目撃した場合は警察に通報をお願いします。



「全国で、被害者に金塊を購入させ、それを騙し取る手口の特殊詐欺が散見されています」

犯人は警察官を騙り、「逮捕状が出ている」「無罪を証明させるために口座を調べる必要がある」等と被害者に申し向け、その後、被害者に対して資産を金塊に交換させた後に玄関先に置かせたり、受け子に手渡しさせるなどの方法により騙し取るものとなります。

不審な電話を受けたときは、警察に通報をお願いします。

釜利谷地域ケアプラザでは **ウォーキングポイント** **歩数計リーダー** を設置しています。
対応時間 9:00~16:00 ※毎月第一月曜日は読取りできませんのでご注意ください。

【よこはまウォーキングポイントとは】

18歳以上の横浜市民の方に万歩数計を持って楽しみながら健康づくりを進めていただく事業です。

横浜市釜利谷地域ケアプラザでは 原則最長2週間、**車椅子の無料貸出し**をしています。
電話または来所にてお問合せください



広報紙「やまなみ」をお役立てください

サークル活動紹介、ケアプラザへのご要望・質問…等、皆様からのご投稿をお待ちしております。
横浜市釜利谷地域ケアプラザ 地域活動・交流まで

電話/045-788-2901 www.suminasu.or.jp/kamariya/ または

釜利谷地域ケアプラザ

