

令和8年3月1日発行

社会福祉法人 すみなす会
横浜市釜利谷地域ケアプラザ
金沢区釜利谷南2-8-1
発行責任者 今坂 多美子

やまなみ



釜利谷地域
ケアプラザ HP



Instagram

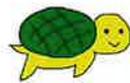
すみなす図書館 & キッズスペースを新設しました！

釜利谷地域ケアプラザでは、1階エントランスホール「海」の一部を利用し、「すみなす図書館」と「キッズスペース」を新設しました。

すみなす図書館には、子ども用の絵本や一般書などを揃えて、2週間の貸出しも行っていきます。

キッズスペースでは、ジョイントマットやクッションをご自由にお使いただけで、お子様向けの「ぬりえ」や「めいろ」も楽しめます。

くつろぎの場所としてぜひお気軽にご利用ください。



気軽に遊びに
来てね。

釜利谷のお守り かまもりホルダー

「かまもりホルダー」は、外出先で倒れた！急に帰り道を思い出せなくなった！万が一の事態に備えるためのキーホルダーです。

地域のみなさんとあなたでもご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。



お知らせ!!

一緒に「ラジオ体操」しませんか？

令和8年4月1日(水)～ 平日 月～金

時間:8時30分過ぎ 職員朝礼終了後

場所:釜利谷地域ケアプラザ 入口付近

ラジオ体操第1・第2を行います

申し込み不要、参加自由。お気軽にお越しください。

地域包括支援センターからのお知らせ

「消費者ホットライン」188(いやや)のお知らせ

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。

高齢者は自宅にいたることが多いため、電話勧誘販売や家庭訪問による被害にあいやすいのも特徴です。少しでもおかしい、不安だと感じたときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

☎:188(いやや)※局番なし



地域包括支援センター 来所・電話相談についてお願い

ご相談は、電話・来所にて受け付けております。

来所相談をご希望の場合は、あらかじめお電話等で事前予約をお願いいたします。

代表電話:045(788)2901

相談電話(福祉・保健に関する相談):045(788)2903



3月の開催事業のご案内



月曜日には体操を!

・3月9日(月) 2/9~受付
 時間:10:15~11:15
 参加費:300円
 定員:15名
 講師:横浜市スポーツ協会

簡単なストレッチ
 中心です。

転倒、ロコモ、フレイル予防

次回予定 4/13



ダンス&ヨガ

・3月14日(土) 2/28~受付
 ・3月21日(土) 3/14~受付
 時間:13:30~15:00
 参加費:500円
 対象:16歳以上の方 15名



簡単なダンスとやさしいヨガ
 ※高齢の方でも無理なくご参加いただけます。

暗くするので周りは気になりません

次回予定 4/11、4/25

一緒に歌を歌いましょう!

・3月27日(金) 2/20~受付
 (第4金曜日です)
 時間:13:30~14:45
 参加費:400円
 定員:25名



童謡、唱歌、フォークソングなどを
 楽しく歌いましょう。

次回予定 4/17

きぐちゃんのからだ遊び・こころ遊び

麦わら帽子クラブ

・3月5日(木) 受付中
 時間:10:15~11:15
 1~4歳児と保護者



参加費:無料 定員 12組

・手遊び・ムーブメント・バルーン
 絵本の読み聞かせなど

リズム体操遊び

Moo-Mooクラブ

・3月30日(月) 受付中
 時間:10:15~11:15

1歳半~6歳児と保護者

参加費:無料 定員 12組

親子リトミック

体を使ったゲームなど



次回予定 4/27(3/1~受付)

今日は犬の日

・3月10日(火) 受付中
 時間:14:00~14:30

参加費:無料

定員 15名



セラピー犬として活躍している
 犬と一緒に癒しのひと時を
 過ごしませんか。

はりねずみのお針箱

・3月25日(水) 受付中
 時間:12:30~14:30
 参加費:無料
 定員 18名



手芸、折り紙、トランプやオセロなど
 自由に時間を過ごせる場です。
 おしゃべりだけでも大歓迎です。

介護者のつどい「おしゃべり会」

・3月18日(水) 10:00~11:00

対象:介護をしている方や経験者など 参加費:無料



かまりやサロン ~認知症カフェ~

・3月26日(木) 10:00~11:30

対象:認知症の方とご家族など 参加費:無料 申込不要

認知症についての話、情報交換など、お気軽にご参加ください。



受付中の4月事業 ◆プラレール広場 4月8日(金)10:30~11:30

親子音楽会 令和8年3月12日(木)10:00~11:00

演者:弦楽四重奏 ♪ドルチェ♪

場所:釜利谷地区センター 1階 中小会議室

対象:未就園児と養育者 20組

申込・問合せ:2月2日(月)より

横浜市西金沢地域ケアプラザ TEL 045-788-2228

(受付時間 9:00~16:30)

主催:釜利谷地区保健活動推進委員会 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



カモミール

・3月27日(金)

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保護者、
支援学級・支援学校に在籍のお子さんの
保護者。

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。

お問い合わせ連絡先:

chamomile.kamariya@gmail.com

カモミール 代表: 久保

発達に心配のある
子どもを持つ保護者の
ためのおしゃべり会

子育てフリースペース

釜利谷“親子ほっとサロン”

・3月16日(月) 時間:10:00~11:30

釜利谷子育て連絡会では、乳幼児から未就園児を持つ
保護者の方で、これから友達をつくりたい人やちょっと
”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。

主催:釜利谷子育て連絡会(釜利谷地区社会福祉協議会)

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委員会

後援:金沢区役所・金沢区社会福祉協議会

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

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。

親子で“ほっと”する
時間を持ちませんか？

各種ボランティア活動

◆ボランティア

- ・対象:どなたでも (お気軽にご相談ください。)
- ・内容:デイサービスや釜利谷地域ケアプラザの
敷地内でのボランティア活動

※麻雀、将棋、園芸などにご興味ある方大歓迎です!!

◆ひこうき

- ・対象:障害のある中学生から23歳まで
- ・内容:身近な社会のしくみ体験とライフスキル支援
釜利谷地域ケアプラザ内でボランティア活動を1時間程度
行くとポイントがたまり、商品等と交換できる制度です。

釜利谷地域ケアプラザでは 金沢区エンディングノート「これから」
「もしも手帳」を配布しています

これからの人生を 自分らしく生きるために

金沢区エンディングノート「これから」

このような内容を書きます

- 人生の主な出来事
- 興味があること・やってみたいこと
- もしもの時の介護・医療の希望・お金やお葬式のこと など

医療・ケアについての「もしも手帳」

この手帳は“もしも”に備えて、元気なうちに、治療やケアについて
いま思っていることを残しておくものです。

手話・筆談対応について

釜利谷地域ケアプラザでは、
各事業、相談について手話や
筆談にて対応します。

手話対応ご希望の際は、
予めご連絡をお願いします。

FAX:045-788-2906

E-mail :

careplaza@suminasu.or.jp

お問合せ・申込みは「横浜市釜利谷地域ケアプラザ」まで

〒236-0045 横浜市金沢区釜利谷南 2-8-1 最寄りのバス停:白山道 または パークタウン東

TEL 045-788-2901 FAX 045-788-2906

ホームページ <https://www.suminasu.or.jp/kamariya/>

ご不明な点など、
お気軽にお問い合わせください。

釜利谷地域
ケアプラザ HP



Instagram



3月の休館日 3月2日



横浜市釜利谷地域ケアプラザへようこそ



所長あいさつ

日頃より釜利谷地域ケアプラザの活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

ついこの前、令和8年を迎えたと思っていたら、気がつけばもう3月です。年々、時間が過ぎるのが早く感じられるのは、年齢を重ねるにつれて自分の人生に占める一年の割合が小さくなるためだといわれています。

だからこそ、早く感じる分、一日一日を大切に過ごしていきたいものですね。さて、釜利谷地域ケアプラザでは4月1日から、地域の方の通いの場として、ケアプラザ入口付近で「ラジオ体操」を実施します。皆さまも少し足を伸ばしてケアプラザまでお越しいただき、一緒に体操をしてみませんか。

私も1月から取り組んでいますが、体が軽くなり、一日の活動がとてもスムーズになりました。是非一緒に健康づくりをいたしましょう！

今後も、地域の皆さまが気軽に集い、安心して過ごせる場づくりに努めてまいります。引き続き、釜利谷地域ケアプラザをどうぞよろしくお願いいたします。

所長 今坂 多美子



地域活動交流コーディネーター あいさつ

令和7年の8月から地域活動交流コーディネーターをしております四倉です。福島県から移り住み、金沢区や釜利谷の魅力の日々実感しています！

地域で「何かやってみたい」「誰かとつながりたい」と思っている方の橋渡し役として、まずは釜利谷の地域にどんどん出向いて、皆さんと交流しながら人と人、人と活動をつなぐお手伝いをしたいと思っております。

気軽に話せる存在として、地域の皆さんと一緒に、楽しく前向きな活動の輪を広げていけるよう、日々頑張っていますので、見かけたらぜひお声掛けください。

地域活動交流

コーディネーター
四倉 美樹子



ご利用受け付け中



お部屋の貸し出し

- ・多目的ホール
- ・ボランティアルーム
- ・地域ケアルーム
- ・調理室

※条件によっては有料となります。

団体登録(条件あり)の必要があります。

趣味のグループ、サークル活動、自治会や組合の会合などにお役立てください。

車いすの無料貸し出し

原則最長2週間で車いすの貸し出しを行っています。

自走式、介助式が選べます。

※貸し出しの状況によっては選べない場合もあります。

お電話でもご予約いただけますので、

お気軽にお問い合わせください。



釜利谷地域ケアプラザ デイサービス通信

令和8年春号



道具を使った上半身の運動



ペダルこぎと同時に、ボールを使った手の筋トレも



釜利谷地域ケアプラザは**運動に力を入れています!**

看護師（機能訓練指導員）の見守りのもと、
ゴムバンドやペットボトルを使って腕を伸ばし、上半身をしっかりと動かします。

平行棒では段差の上り下りを行い、転倒予防に役立てます。

さらに、ペダルこぎをしながらボールを握って握力を鍛えるなど
全身をバランスよく動かす、内容たっぷりの機能訓練を行っています。



平行棒を使った歩行訓練



段差昇降運動



麻雀 サークル 復活しました！

ボランティアさんのご協力で
毎週火・木・土の午後に活動してます♪

麻雀をすることで、楽しく交流ができ
脳の活性化にもつながります！



将棋 のできる
ボランティアさんも
募集しています！

お問い合わせはお気軽に♪



横浜市釜利谷地域ケアプラザデイサービス

金沢区釜利谷南2-8-1 担当：鈴木

Instagram毎日更新中！

ホームページ

TEL:045-788-2901

FAX:045-788-2906

