

# かるがも通信

第146号



六浦地域ケアプラザ  
キャラクター  
むうたん



HPも  
ご覧  
下さい



令和7年10月発行

社会福祉法人 恩賜財団 神奈川県済生会

横浜市六浦地域ケアプラザ  
発行責任者: 所長 佐藤 章  
横浜市金沢区六浦5-20-2

朝晩の冷え込みを感じるようになってきました。11月が近づいてきました。  
ついこの前までは日陰を探して歩いていたのに。冬が来るのが早すぎます。  
もう少し秋を感じていたいと思う今日この頃。

六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



## 2025六浦フェスタ

11月15日(土) 10時～17時

11月16日(日) 10時～15時

入場無料  
予約不要

六浦地域ケアプラザ 1F  
& 六浦地区センター 2F・3F

六浦地域の文化祭として、来場者・参加者皆が楽しめる  
よう準備中!! プログラム等は11月上旬に館内掲示  
HP等でお知らせします。

音楽・ダンス発表 美術工芸展示 飲食 団体活動紹介  
体験コーナー 手作り品販売等 約70団体出店予定!

\*六浦地区センターと休館日等は異なりますので  
ご注意ください。

\*お願い: フェスタ当日はお車・バイクでの来場は  
ご遠慮ください。自転車は臨時駐輪場にお停めください



## 手作り部 壁飾り作り

11月26日(水) 13:30～15:30  
(受付15分前～)

この秋、ほっこりする壁飾りを作りましょう!  
鍋つかみとしてもお使いいただけます。  
材料、裁縫道具一式は用意致します。

参加費: 500円

定員: 20名 先着予約制

持ち物: 眼鏡(老眼鏡等)

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

申込み: 電話か来館 地域交流迄



作品例  
約18cm

## 多世代交流カフェむうたんカフェのご予約開始日

12月8日分は11月4日9:30～電話・来館予約

小学生と交流予定です♪お楽しみに 🌳



## 新そばを食べる会

+ 地域包括支援センター ミニ講話

11月30日(日) ①11時～ 15名  
②12時～ 15名

むつうら二八の会が北海道産の新そばを打ちます。  
お食事前には地域包括支援センターの職員から皆様にと  
って少し大事なお話をさせていただきます。

場所: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象: 概ね60才以上の方

参加費: 800円

ご予約: 11月11日(火)9時30分～ 地域交流迄



## 六浦ボランティアネットワーク

ボランティアを派遣します



日常的家事援助、外出援助、草取り・軽い剪定等の  
ボランティア依頼は事務局までご相談ください。  
身近に支援者がいない方等対象。裏面ご参照下さい。  
このボランティア団体は全て地域住民が運営してい  
ます。

問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 渡邊



## ささえ愛のつどいの講座

AEDを中心とした救命救急講座

12/11に金沢消防署六浦出張所から講師をお招きし  
て救命講座を予定しております。次号でご案内します。

## 包括支援センターからのお願い

来館でのご相談を希望される方へ

介護保険申請、介護について等の相談は  
基本予約となります。

事前にお電話を下さいますようお願いいたします。



**\*重要なお知らせ\*** 11月4日～12月中旬迄、空調設備更新工事により冷暖房の使用ができません。  
体温調整ができる服装でお越しください。ご理解ご協力をお願い致します。

横浜市六浦地域ケアプラザ Tel.045-349-5141 休館日: 11月24日(月)



	事業名	11月	12月	1月	時間	参加費等
多世代交流	むうたんカフェ 〈12月AKクラブ演奏 予約11/4 9:30〜〉	10	8	19	13:30~15:00	100円
	Village Mutsuura〈11月 軽いジャズ・レコード鑑賞会〉	12	10	14	13:30~15:00	無料 予約不要
	うたごえ むつうた(6UTA) ギター伴奏で歌おう！	25	23	27	13:30~14:30	500円
大人向け	リラックスYOGA教室 ヨガで身体を整えよう	6	4	15	13:30~14:30	500円
	リズム&ピラティス 〈満席〉リズム体操と体幹トレーニング	27	12,25	9,22	10:00~10:45	500円
趣味を通じた交流	手作り部 手芸を通して頭の体操をしましょう	26	調整中		13:30~15:30	実費
	ボランティア部 おしゃべりしながら認知症マフやつるし鑑作り	5	3	7	13:30~15:00	無料
	フラワーアレンジメント〈募集中〉新鮮なお花をアレンジ！	11	9	13	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	1100~2000円
	書道に親しむ 〈現在満席〉 書で精神統一	4,18	2,16	6,20	13:00~14:30	1000円
	百人一首部 和歌を読み解きかるた取り	21	19	16	10:30~11:30	無料・予約制
子ども支援	子育てサロン ふあんふあん 12/11 クリスマス, 1/8 冬の工作	13	11	8	10:00~11:30 (12.1月分10/1~受付開始)	無料・予約制
	むうたんリトミック〈未就園児向け〉 リズムであそぼ	12,26	10,24	14,28	10:00~10:45	500円
	ママヨガ&ベビーマッサージ 親子のリラックスタイム	6	4	調整中		500円
	にじいろタイム 1才位〜 〈関東六浦こども園の先生と遊ぼう〉 工作や読み聞かせ！	17	15	19	10:00~10:45	無料・予約制
	学習支援 むうたん塾 元教員や大学生等による寄り添い型学習支援 中学生若干募集中	基本毎週木曜日			小学生 17:00~18:00 中学生 18:30~20:00	1000円/月

10月にご利用された方、利用者アンケートにご協力頂き、どうもありがとうございました。

## 生活支援体制整備事業

### ささえ愛のつどい

お仲間募集中 ♡♡♡ 興味のある方見学も歓迎です

地域のつながりづくりの場です。身近な話題や気になるテーマを皆で学び、語り合える場です。これからも「知りたい」「話したい」を大切に、丁寧に対話しながら企画を進めていきます。開催予定:11月25日(火)10時〜

3rd place 体験してみ隊	地域の参加者と一緒に気軽に楽しめるウォーキングコースの計画づくりを進めています。「ちょっとやってみたいな」を形にしていける場です。初参加歓迎しています。
六浦ボランティア ネットワーク〈六浦西・ 六浦・六浦東地区エリア〉	助け合いの町づくりを進める「住民主体の団体」です。ご依頼は事務局までご相談ください。身近に支援者がいない方等対象とさせていただきます。 付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)、庭仕事等。事務局:渡邊

## デイサービス

今年も六浦地域ケアプラザのデイサービスに千南海会の皆さまがいらっしゃいました。皆様は「かっぱれ」の意味をご存じでしょうか？起源は諸説ありますが、江戸の浅草神社で大道芸として演じられた江戸住吉踊りがルーツと言われています。



みんなの  
ケアプラザ

【お問い合わせ・お申し込み】

横浜市六浦地域ケアプラザ

〒236-0031 金沢区六浦5-20-2

電話 045-349-5141

HP: <https://mutuura-careplaza.jp>

かっぱれ  
かっぱれ

## 千南海会の皆さま



きれいにそろった踊りで  
ご利用者は目が釘付けです

