

かるがも通信

第147号

令和7年11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



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→



11月下旬となりました。朝晩の冷え込みが冬の訪れを案内していますね。最近の夏が大変暑い
ため(35°Cを超えることも)温度差がとても大きく感じます。数年前の10°Cと今の10°Cでは
寒いという感じ方が違うと思います。身体の負担が大きいです。

またこの時期、ヒートショックという言葉もよく聞く時期になっています。温度差には十分
気を付けてください。ケアプラザでは12月も心も身体も温まる行事満載です。
お待ちしております。



六浦地域ケアプラザ 所長 佐藤 章



手作り部 ネックレス作り

12月16日(火) 13:30~15:00

(受付15分前~)

両面で異なる柄を楽しめるリバーシブル仕様!
長さ調節が可能、多機能で軽やかなつけ心地です。
新感覚ネックレスを一緒に作りましょう。
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



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月11日(木) 13:30~15:00

予約制。多目的ホールにて開催します。
金沢消防署 六浦消防出張所から所長をお招きし、
AEDを中心とした講座です。いざという時のために
受講経験のある方も是非ご参加ください。
ささえ愛のつどいは、地域のつながりを育む場です。
定例会へのご参加をお待ちしております。
ご予約・お問い合わせ: 045-349-5141



スリーA講座

1月20日(火) 14:00~15:30

あかるく あたまを使って あきらめない
3つのAで脳の活性化

講師: 後藤 洋子氏

会場: 六浦地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 30名

参加費: 無料

受付開始: 12月23日(火)9:30~

対象: 地域の支援者さん、興味のある方

持ち物: 飲み物等

問合せ: 包括支援センター、生活支援コーディネーター



六浦ボランティアネットワーク

1月24日(土) 午後カフェ

(時間は調整中)

恒例となりました第5回「午後カフェ」を開催いたします。
以前は「昼下がりサロン(仮称)」として親しまれてい
ました。多目的ホールにて。内容は次号でご案内します。
問合せ: 事務局担当 生活支援コーディネーター 渡邊



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



多世代交流カフェむうたんカフェ 参加費改定のお知らせ

物価高騰に伴い、1月より参加費を200円と
させていただきます。

1月19日分の予約は、12月1日9:30~

電話または来館にて受付を開始致します。

1月の余興は千南海会(かっぽれ踊り)予定です。

1月25日(日)貸館ご利用のお知らせ

停電の為、ご利用できませんのでご了承ください。



| | 事業名 | 12月 | 1月 | 2月 | 時間 | 参加費等 |
|----------|---------------------------------------------|---------|-------|-------|------------------------------------|------------|
| 多世代交流 | むうたんカフェ 〈1月千南海会 予約12/1 9:30〜〉 | 8 | 19 | 9 | 13:30~15:00 | 100円 |
| | Village Mutsuura〈12月 クリスマスソング〉レコード | 10 | 14 | 18 | 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! | 23 | 27 | 24 | 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 | 4 | 15 | 5 | 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 | 12,25 | 9,22 | 13,26 | 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 | 16 | / | 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雛作り | 3 | 7 | 4 | 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! | 9 | 13 | 10 | 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 | 2,16 | 6,20 | 3,17 | 13:00~14:30 | 1000円 |
| | 百人一首部 和歌を読み解きかたる取り | 19 | 16 | 20 | 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 1/8 冬の工作、2/12 おひなさま作り | 11 | 8 | 12 | 10:00~11:30 (2,3月分12/1~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 | 10,24 | 14,28 | 4,25 | 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 | 4 | / | / | 10:30~11:30 | 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! | 15 | 19 | 16 | 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 |

11月の六浦フェスタでは、むつうたの有志が歌の発表、書道に親しむの皆様が出演されました！

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

地域のつながりを育む場として。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。開催予定はお問合せください。

| | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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

ご利用者募集中！ご見学はお気軽にどうぞ 車での送迎も致します。明るい室内で、様々な活動を行っています。余興ボランティアによる演舞も多数あり、楽しまれています。12月にはクリスマス会も予定しています。



【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>



みんなの
ケアプラザ

