

# プラザ便り

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ  
〒234-0054  
横浜市港南区港南台3-3-1  
214ビル1階  
TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 川端 邦治

令和8年3月発行

## 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策！！

### ★防災対策で重要な「自助」とは？

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。

その中で基本となるのは「自助」、自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。

### ～室内に備えた方が良いもの～

手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。懐中電灯は停電による暗闇を歩くときの必需品です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足のけがを防ぎます。ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのもので、救助する際の生息の目安になります。

### ～地震が発生したときに身を守るには？～

#### ●家の中では

座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。慌てて外へ飛び出さない。火が発生した場合は可能なならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。

#### ●商業施設などでは

施設の誘導係員の指示に従う。頭を保護し、揺れに備えて身構える。慌てて出口・階段などに殺到しない。

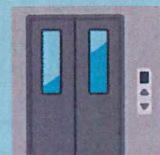
ガラス製の陳列棚や吊り下がっている照明などの下から離れるようにする。

#### ●エレベーターでは

最寄りの階で停止させ、速やかにエレベーターから降りるようにする。

#### ●街にいるときは

ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなものから離れる。看板、割れた窓ガラスの破片が落下することがあるので建物の周囲から急いで離れる。



～詳しくは～

災害時に命を守る一人ひとりの防災対策 | 政府広報オンライン

(<https://www.gov-online.go.jp/article/201108/entry-8072.html#fourthSection>)から

一人暮らしの高齢者を対象に「おひとりさまの会」を開催しました。テーマは「もう迷わない!正しい病院の調べ方」でした。参加者からは「自分と合わないと思ったら、病院を変えてもいい」、「もの忘れ外来があることを初めて知った」などの感想があり、質問も多く挙がりました。

今回は「断捨離について考えてみませんか」というテーマで令和8年3月25日(水)10:00~11:30に開催します。



地域包括支援センター  
TEL: 045-834-3143



ひまわりホルダーの更新をお忘れではありませんか?

誕生月が更新時です。登録内容に変更の無い場合でもケアプラザまでお知らせください。(更新料無料)

対応時間: 地域ケアプラザ開館時間  
月~土: 9:00~18:00  
日・祝: 9:00~17:00  
※毎月第3月曜日は9:00~17:00

ひまわりホルダーの登録(300円)は随時受付中です



みんなで音楽を楽しもう♪

令和8年1月31日(土)に開催しました

今年度3回目はMCCさまを講師にお招きしました。当日は多くの方にご参加いただき、講師の掛け声に合わせて発声練習したあと、冬をテーマに童謡や洋楽をうたい、会場は大いに盛り上がりました。



# 「港南台川柳大会2025」

受賞作品  
**決定!**

「港南区まなび応援事業」の一環で、昨年実施された「港南台川柳大会2025」の受賞作品が発表されました。6施設(港南台地区センター・港南台コミュニティハウス・蓬萊荘・港南台地域ケアプラザ・日野南地域ケアプラザ・日野南コミュニティハウス)合わせて、400作品を超える応募があり、83作品の受賞が決まりました。

受賞作品は、各施設にて作品掲示しておりますので、お気軽にお問合せください! ご応募いただいた皆さま、ありがとうございました♪



# これからの事業紹介

※講座は事前予約になります。 **土足厳禁!**  
※持ち物:上履き、靴入れ



## 子育てサロン ぴよんぴよん!

先着  
15組

- ◆日時:令和8年4月8日(水)  
10:00~11:15
- ◆会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象:0歳児~未就学児とその保護者
- ◆申込:令和8年3月11日(水)から  
電話か来所にて受付
- ◆内容:お友達づくりや情報交換など、  
気ままな集いの場となっています。  
お気軽にご参加下さい!

## いきいき 脳活 CLUB



ドイツ生まれの最新式脳トレ『ライフキネティック』

楽しく脳と身体を使う事で、認知機能の向上、  
ストレス解消、メンタルケアが期待できます。  
人生100年時代に向けて心と体を整えましょう♪

- ◆日時:令和8年4月6日(月)※第1回目  
10:00~11:00

予約受付中  
先着  
30名

- ◆会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師:竹之内貴充 先生(専任講師)
- ◆年間10回を予定しています。内容や日程に  
ついての詳細はケアプラザにお問合せ下さい。

## ほっとセミナー

- ◆日時:令和8年4月28日(火)  
13:30~14:30

予約受付中  
先着  
20名

- ◆会場:港南台地域ケアプラザ  
多目的ホール
- ◆対象:地域にお住まいの方
- ◆講師:港南台内科クリニック 院長  
篠田 和明 先生
- ◆内容:協力医である港南台内科クリニック  
の篠田先生による地域の方への健康  
応援セミナーです。



## 認知症カフェ ほっとカフェ



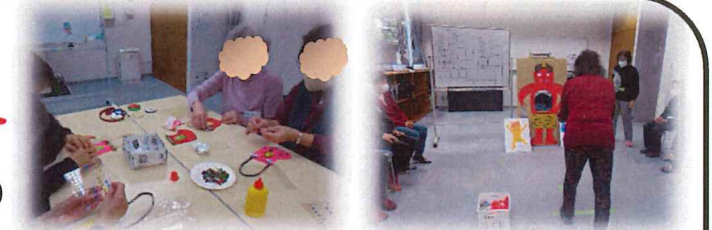
- ◆日時:令和8年4月14日(火)  
13:00~14:00

予約受付中  
先着  
10名

- ◆会場:港南台地域ケアプラザ  
ボランティアコーナー
- ◆対象:地域にお住まいの方
- ◆参加費:100円
- ◆内容:認知症の方やそのご家族、地域住民など  
が集い、気軽に悩み相談や世間話などが  
できるコミュニケーションの場です。

## 高齢者サロン みち草

- ◆日時:令和8年4月7日(火) 13:30~15:00
- ◆会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象:地域にお住まいの高齢者
- ◆参加費:100円(申込不要)



- ◆内容:参加者とボランティアと一緒に  
ゲームや茶話会で楽しいひと時を  
過ごします。



皆さまへ  
お知らせ

地域の皆さまから親しまれていました「とまとこども広場」ですが、令和8年3月6日をもって終了となりました。今後も皆さまが楽しめる企画をしていきますので、ご期待ください♪



# ケアプラカレンダー

## 3月1日～3月31日

施設点検のお知らせ  
**3月16日**は施設点検の為  
 貸館業務を休業いたします。



★：夜間閉館日（18時閉館）

日	月	火	水	木	金	土
3月1日	★ 3月2日	★ 3月3日	3月4日	★ 3月5日	3月6日	3月7日
	お口のほのほの 相談室 (14:30～)	ゆらりん ころりん (10:00～) みち草 (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:10～)	とまとこども 広場 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	みんなで音楽を 楽しもう♪♪ (14:00～)
3月8日	★ 3月9日	★ 3月10日	3月11日	3月12日	★ 3月13日	★ 3月14日
まるにえ カフェ (10:00～)	お口のほのほの 相談 (14:30～)	ほっとカフェ (13:00～) 南部病院 健康教室 (15:00～)	ぴよんぴよん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:10～)		
3月15日	3月16日	★ 3月17日	★ 3月18日	★ 3月19日	3月20日	★ 3月21日
	<b>施設点検日</b> 	音楽のひろば (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:10～) 認知症家族の つどい (10:30～)	ふれあいデー (13:30～) 会場:港南台 ひの特別支援 学校 体育館	
3月22日	★ 3月23日	3月24日	★ 3月25日	3月26日	★ 3月27日	★ 3月28日
	赤ちゃん教室 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ほっとセミナー (13:30～)	おひとりさま の会 (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)		
3月29日	★ 3月30日	★ 3月31日				

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年未年始及び月1回の施設点検日は休館)

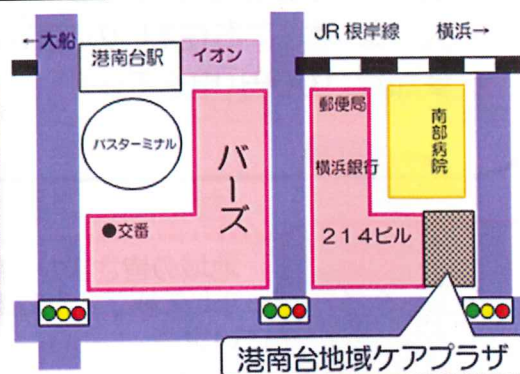
★18:00～21:00(夜間枠)に施設予約がない場合、18:00に閉館



### ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ  
**☎045-834-3141** 担当:榊原・多田



港南台地域ケアプラザ