

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



「港南台地域福祉保健計画」



令和8年5月発行

ふれあいデー

～障がいのある方と
ふれあい交流する日～

港南台支えあいネットワークとは？

地域の福祉課題の解決に向けた話し合いを行うため、港南台連合自治会や港南台社会福祉協議会など各種団体のほか、障がい福祉サービス事業所、学校関係者等が中心となり、組織されています。



「プアレイオハナ」フラダンス



ボッチャ交流会



製品販売会

港南台支えあいネットワーク主催による「ふれあいデー」が3月20日に港南台ひの特別支援学校 体育館にて開催されました。

今年度は、ラポール上大岡(障がい者スポーツ文化センター)で活動している「プアレイオハナ」のフラダンスがオープニングセレモニーとして行われました。

ボッチャ交流会では参加者同士の交流が深まり、製品販売会では、港南台ひの特別支援学校高等部作業班のほか、障がい福祉サービス事業所の3団体が出展しました。当日は、延べ169名(関係者含)の方が来場され、交流を深めました。





3月11日に横浜市病院協会看護専門学校の1年生を対象に「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

認知症の正しい理解と対応について「認知症世界の歩き方」のスライドを鑑賞しました。港南台社会福祉協議会の皆さんと共に紙芝居など取り入れて認知症について理解を深めました。



みんなで音楽を楽しもう♪

音楽サロン ナマズの孫
金子氏が演奏！

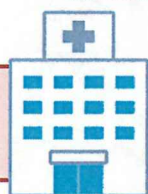
シニアと子どもの音楽サロン ナマズの孫（港南台3丁目）の金子氏を招きました。当日は多くの方にご参加いただき、春や卒業に因んだ定番ソングをうたい、会場は大いに盛り上がりました。



高齢者サロン みち草

毎月第1火曜日
13:30～

みち草ではレクリエーションを楽しみ、その後、茶話会や歌会をしています。今回はフラワーブーケ作りを行いました。手軽に作れて、見栄えもよく綺麗な作品として仕上がるため、参加者から大好評でした。



横浜市南部病院健康教室

「乳がんの術後リハビリ」

3月10日に横浜市南部病院 乳腺外科 主任部長 吉田先生とリハビリテーション技術部 係長 上井氏をお招きし、「乳がんの術後リハビリ」についてのお話をいただきました。横浜市南部病院では、リハビリに力を入れており、リハビリを早めを開始することで、より術後の回復が早いとの説明がありました。



これからの講座紹介

※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

高齢者サロン みち草

- ◆ 日 時:令和8年6月2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。
- ◆ 注 意:初めて参加される方は住所・氏名を
受付にて記入していただきます。



ほっとカフェ

予約受付中

先着
20名

- ◆ 日 時:令和8年6月9日(火)
13:00~14:00
- ◆ 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。



~子育てサロン~



ぴよんぴよん!!

- ◆ 日 時:令和8年6月10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5月11日(月)から
電話又は来所にて受付
- ◆ 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!

先着
15組

~横浜市南部病院健康教室~

肺がんの治療診断と最新の治療

- ◆ 日 時:令和8年6月26日(金)
13:30~14:30
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆ 講 師:横浜市南部病院
呼吸器内科 宮沢 直幹 先生
- ◆ 申 込:令和8年5月11日(月)から
電話又は来所にて受付
- ◆ 内 容:肺がんの予防や診断と最新の治療に
ついて呼吸器内科の医師がお話します。

先着
40名

お口のほのぼの相談室 特別版

予約受付中

先着
10名

シニアの方に知ってほしい! 口腔ケア

- ◆ 日 時:令和8年6月13日(土) 14:00~15:00
- ◆ 会 場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆ 相談員:横浜市南部病院 歯科衛生士
※相談員は歯科医師ではありません。
- ◆ 申 込:電話又は来所にて受付
- ◆ 内 容:元気なお口を保つためのワンポイントアドバイスをお教えします。
※ブラッシング等の実演を伴う指導は行いません。





ケアプラカレンダー 5月1日～5月31日

施設点検のお知らせ
5月18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
					★5月1日	★5月2日
5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	★5月7日	★5月8日	★5月9日
				ぺんぺん草の会 (10:10～)		
5月10日	★5月11日	★5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日
まろにえ カフェ (10:00～)	いきいき脳活 CLUB (10:00～) お口のほのぼの 相談室 (14:30～)	みち草 (13:30～) ほっとカフェ (13:00～)	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～)	ないと くる～ず (18:00～)	
5月17日	5月18日	★5月19日	5月20日	5月21日	★5月22日	★5月23日
	施設点検日 	1歳児学級 【すずめ】① (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)		認知症家族の つどい (10:30～) ぺんぺん草の会 (10:10～)	南部病院 健康教室 (13:30～)	蓄音機鑑賞会 (14:00～)
5月24日/31日	★5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	★5月29日	★5月30日
	赤ちゃん教室 (10:00～) お口のほのぼの 相談室 (14:30～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	1歳児学級 【すずめ】② (10:00～) 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～)		

月～土：9:00～21:00 日・祝：9:00～17:00（年末年始及び月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、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：地域交流事業

