# かるがも通信

第154号

令和8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 中村匡宏
横浜市金沢区六浦5−20−2

裏面にも色々な情報があります
是非ご覧ください！

六浦地域ケアプラザ
キャラクター
むうたん

六浦地域ケアプラザ
ホームページ

9月の長雨も終息して、ようやく爽やかな秋晴れが続き、お出かけ日和となりました。秋は行事も多く、10月17日は金沢区一大イベントの一つである金沢いきいきフェスタが催されました。済生会もブースを出して楽しい雰囲気の中、多くの方々と交流ができました。そして、11月14日・15日は２０２６六浦フェスタが開催されます。地域の皆様の発表会など多くの催しが予定されていますので、秋の風を心地よく感じながら、ぜひお越しになり楽しくお過ごしください。　　所長　中村匡宏

入場無料
予約不要

## 六浦地区センター・六浦地域ケアプラザ
# ２０２６六浦フェスタ

是非遊びに
来てください！

むうたん

**11/14（土）**　**11/15（日）**

**両日共１０時～１５時**

- 音楽演奏・ダンス・歌発表
- 美術工芸展示
- 飲食・スイーツ・キッチンカー
- ハンドメイド・リサイクル品販売
- 活動団体紹介
- 各種体験コーナーなど

・当日は車、自転車、バイクでの来場はご遠慮ください
・１階ケアプラザ、２階体育室ご入場の方は上履きをご持参ください

プログラムは１１/１０頃にホームページにて公開予定！

## 新そばを食べる会
＋地域包括支援センター　ミニ講話

**12月2日(水)**　①11時～ 15名　②12時～ 15名

むつうら二八の会が心を込めて打つ、香り豊かな新そばをご用意します。お食事の前には地域包括支援センターの職員から皆様の暮らしに役立つお話もあります。

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〈キャンセルは一週間前迄〉
ご予約：11月11日(水)9時30分～　地域交流迄

## 地域ケアプラザでの福祉・保健に関する
## 窓口相談時間変更のお知らせ

地域ケアプラザ窓口での相談時間が
以下の通り変更になりました。

■福祉・保健に関する<u>相談窓口</u>の時間■
月曜日から土曜日　9時～17時
日曜日・祝日・第4月曜日(休館日)　お休み

なお、上記時間以外や休館日にいただくお電話については転送先の「相談専用コールセンター」にて看護師等のコールスタッフがご相談をお伺いします。
**※地域ケアプラザの貸室等の開館時間についてはこれまでどおりで変更はありません。**

## 地域活動交流事業

六浦フェスタに出店します！
１１/１４，１５・ボランティア部　・書道に親しむ　・６UTA　１１/１４AM　ステージ発表♪

| | 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〈12/14の予約は11/2(月) 9:30～〉<br>演奏:アンサンブルGoody | 9 | 14 | 18 | 13:30～15:00 | 200円 |
| | Village Mutsuuraレコード鑑賞会 12/9はクリスマス曲 | 11 | 9 | 13 | 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！ | 24 | 22 | 26 | 13:30～14:30 | 500円 |
| 大人向け体操 | リラックスYOGA教室　ヨガで身体を整えよう | 12 | 3 | 7 | 13:30～14:30 | 500円 |
| | リズム&ピラティス　リズム体操と体幹トレーニング | | 11,24 | 8,28 | 10:00～10:45 | 現在満席 |
| 趣味を通した交流 | 手作り部　手芸を通して頭の体操をしましょう | | 調整中 | | 13:30～15:00 | 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 | 18 | 16 | 20 | 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！ | 10 | 8 | 12 | ①10:00～12:00<br>②13:30～15:30 | 1,300～2,000円 |
| | 書道に親しむ　〈現在満席〉書で精神統一 | 10,17 | 1,15 | 5,19 | 13:00～14:30 | 1,000円 |
| | 百人一首部　和歌を読み解きかるた取り | 20 | 18 | 15 | 10:30～11:30 | 無料・予約制 |
| 子ども支援 | 子育てサロン　ふぁんふぁん　11月、1月予約不要 | 26<br>秋の工作 | 10 | 14 | 10:00～11:30 | 無料・12/10クリスマス会予約制 |
| | ママヨガ＆ベビーマッサージ親子のリラックスタイム | 12 | 3 | | 10:30～11:30 | 500円・予約制 |
| | にじいろタイム　1才位～<br>〈関東六浦こども園の先生と遊ぼう〉　工作や読み聞かせ！ | 30 | | 18 | 10:00～10:45 | 無料・予約制 |
| | 学習支援　むうたん塾<br>元教員や大学生等による寄り添い型学習支援　〈現在小・中共満席〉 | 基本毎週木曜日 | | | 小学生 17:00～18:00<br>中学生 18:30～20:00 | 1000円/月 |
| | **各講座のお問合せ・申込などお気軽にお電話ください。** | | | | | |
| | **また、地域の方のサークル活動体操・音楽・趣味活動等多数あります。** | | | | | |

## 生活支援体制整備事業

六浦ボランティアネットワーク　六浦フェスタに出店します！
１１/１４，１５　手作り品販売・ワークショップ　１５日のみ喫茶コーナー

### 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について、みんなで学び合い語り合える空間です。これからも「知りたい」「話したい」を大切にしながら、丁寧な対話を重ねて企画を進めていきます。

| | |
|---|---|
| 3rd place<br>体験してみ隊 | 「ちょっとやってみたいな」を形にしていく場です。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しませんか。男性も歓迎です。 |
| 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。ご相談は事務局までお願いします<br>支援者が身近にいない方などが対象です。<br>付添、家事援助、見守り等(500円/1人1時間)、庭仕事等。 事務局:渡辺 |

## デイサービス

**デイサービスのご利用をお待ちしております！**
デイサービスでは、これから秋から冬にかけて、様々な行事を予定しております。
ご利用をされる皆様には、季節を感じるプログラムを穏やかに、そして楽しくお過ごしいただきます。これからご利用を考えている方、少し気になる方はお気軽にお問い合わせください。スタッフ一同、お待ちしております。
※通常プログラム（食事・入浴介助、送迎付き添い、レクレーションなどをご提供しております。）



**利用者・家族の皆様へ**
令和８年１０月１日より、横浜市内の地域ケアプラザでは**日曜日のみ**、相談窓口が無くなります。
ご来館を頂いても相談対応者が不在のため、ご相談がある時は平日・土曜日に予約をされてお越しいただくようにお願いいたします。　※DSの休みなどの連絡は日曜日も受付できます。







【お申込み・お問合せ】
**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://skanagawa-saiseikai.jp/facility/63.html