

# いきいき でいき



泥亀地域ケアプラザ  
ホームページはこちら

令和8年1月発行

発行：社会福祉法人横浜市福祉サービス協会

横浜市泥亀地域ケアプラザ

住所：横浜市金沢区泥亀1-21-5

いきいきセンター金沢内

電話：045-782-2940

FAX：045-782-2959

発行責任者：所長 林 匡子

泥亀地域ケアプラザ広報 第105号



## 新年のご挨拶



令和7年中は、泥亀地域ケアプラザの活動に、ご理解・ご協力いただきありがとうございました。地域にお住いの子どもから若者・大人・高齢者など様々な世代・立場の方が、気軽に相談・活動できる「地域ケアプラザ」として、職員一同歩んでいきたいと思ひます。令和8年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



泥亀地域ケアプラザ 所長 林 匡子



## ボランティア活動日記 花植えボランティア「はまみらい」

12月上旬、八景小学校の「環境福祉委員会」に所属している子どもたちとともに、いきいきセンター金沢前の花壇において花植えを行いました。この活動は、八景小学校からご提案をいただき実現したもので、昨年度から取り組んでいるものです。

当日は、4つのグループに分かれて作業をスタートしました。「植える前に花の配置を決めよう」という声掛けのもと、「こっちの方が色合いキレイじゃない？」等、子どもたちとコミュニケーションを取りながら協力して花の配置を決めました。



比較的寒さに強いパンジーやノースポールといったお花を植えて、可愛らしい花壇に大変身！「一生懸命に植えたお花が育ちますように！」そのような皆さんの思いが込められた花壇です！

花植えの後、「はまみらい」のメンバーから、「子どもたちと花を植えられて楽しかった」と嬉しいそうにひとこと。心が温まる機会をありがとうございました。

新しいメンバーを募集集中です！

お問い合わせお待ちしております。

活動日時：毎月第3火曜日 10時00分～11時30分  
活動場所：いきいきセンター金沢内花壇

## 地域包括支援センター 介護等の相談は、事前にご予約を！

急なご来所は、お待たせしてしまったり、担当者が不在の場合もあります。事前に電話でご予約いただきますよう、ご協力よろしくお願い申し上げます。

ご相談直通電話 ☎045-782-2951



### ～相談時間～

月曜日から土曜日：9時～18時

日曜日・祝日：9時～17時

### ～休業日～

毎月最終土曜日（休館日のため）

## 講座のご案内

事前の申込みをお願いします。

当日、体調が優れない方は参加をご遠慮ください。

### いきいきキッチン café ランチ

男性料理グループ「いきいきキッチン」の皆さんが作るカレーライスを食べにきてください。



日時：1月8日（木）11:30～12:30  
（11:20 から受付）  
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的ホール  
定員：25名（お申込み受付順）  
参加費：450円  
共催：いきいきキッチン

地域の方  
どなたでも

### となりのえんがわ



#### 今からやっておくべき減災のコツ

- ・自分の命と健康を守る備え
- ・防災リュックなどの実演や体験など

参加費  
無料

日時：1月20日（火）13:30～15:00  
場所：いきいきセンター金沢2階 多目的研修室  
定員：30名（お申込み受付順）  
対象：おおむね60歳以上の方  
講師：まちの減災ナース横浜 平岩博子氏  
持ち物：飲み物、筆記用具

### 今日からできる認知症予防 ～地域で育む安心の輪～

認知症の予防と地域での支えあいについてお話していただきます。

日時：1月17日（土）13:30～15:00  
場所：いきいきセンター金沢2階  
多目的ホール・研修室  
定員：30名（お申込み受付順）  
講師：つながるクリニック  
院長 八森 淳氏

参加費  
無料



### 行政書士による 無料個別相談会

成年後見・相続・遺言など困り事、悩み事はありませんか？無料ですので、この機会にぜひご参加ください。

日時：2月5日（木）9:30～11:30  
（最終受付 11:00）

時間：お一人様30分

※予約なしでもご相談可能ですが、ご予約の方を優先させていただきます。

場所：いきいきセンター金沢1階 相談室  
定員：4名（お申込み受付順）  
協力：公益社団法人コスモス  
成年後見サポートセンター 神奈川県支部

参加費  
無料



### フレイル予防講座

#### 元気なうちから始めよう！

いつまでも元気で！  
健康長寿を目指しましょう！

日時：1月16日（金）10:00～11:30  
「姿勢と栄養について」  
くら整体院 倉石恭平氏  
1月27日（火）10:00～11:30  
「お口の健口について」  
歯科衛生士 平沢むつ子氏

参加費  
無料

場所：京急メモリアル 金沢文庫斎場  
（京急キッズランド金沢文庫保育園となり）  
定員：30名（お申込み受付順）  
持ち物：タオル、飲み物、筆記用具



### 介護者のつどい

日頃の想いを話してみませんか。

日時：1月16日（金）10:00～11:30  
場所：いきいきセンター金沢2階  
地域ケアルーム

参加費  
無料

対象：介護をされている方、及び介護をしていた方  
定員：8名（お申込み受付順）



### 認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識を持ち、当事者や関係者を手助けするサポーターです。

日時：1月8日（木）13:00～14:30  
場所：メディカルホームグランド金沢文庫  
（谷津町84-3）

参加費  
無料

対象：どなたでも  
定員：15名（お申込み受付順）

