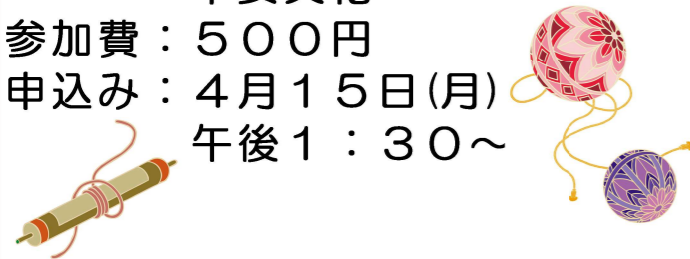


カルチャー広場

5月 5月10日(金)
午後1:30~3:00

内容：百人一首からみる
平安文化

参加費：500円
申込み：4月15日(月)
午後1:30~

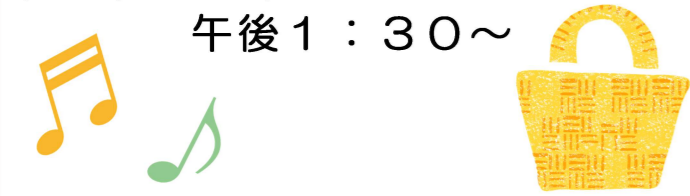


6月 6月14日(金)・28日(金)
7月 7月12日(金)
午後1:30~3:30

2か月(全3回)で
大きな作品を作ります!

内容：クラフトテープで作る
おでかけカゴバッグ

参加費：3,000円
申込み：5月15日(水)
午後1:30~

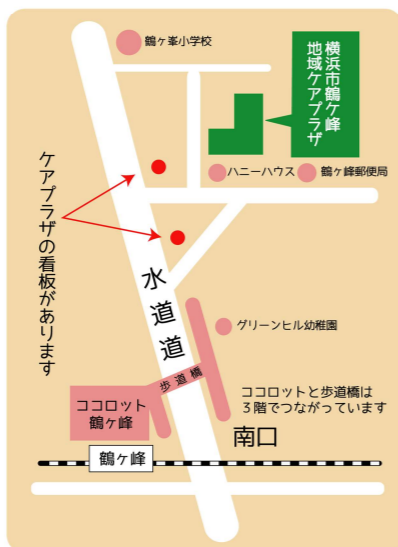


交通のご案内

☆横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ☆
相鉄線 鶴ヶ峰駅下車
徒歩約7分

TEL: 045-382-6070

FAX: 045(382)6071
横浜市旭区鶴ヶ峰1-38-3



駐車場のご用意は
ありません。
公共の交通機関を
ご利用ください。



ホームページも
随時更新中!!
QRコード
から
どうぞ!

生活支援コーディネーター榎本の 地域とキャッチボール!

すっかり春の気配が感じられる季節になりました。みなさま如何お過ごしですか?

さて都心に程近い鶴ヶ峰地区は横浜中心部へと続く帷子川があり、ここ数年で周辺の自然が減りつつあります。

その川辺で、毎朝鳥たちの観察・撮影をしている山田さん(西川島町在住)は『鶴ヶ峰地区でも春から夏にかけてカワセミの子育てや秋に向けて熾烈な縄張り争い等、鳥たちの生態を見られる事もあるんだよ』と話され、ふと通り過ぎてしまうだけでは勿体ない程、生物の観察が出来る場所である事を教えて下さいました。

ケアプラザでは山田さんが撮影した写真の展示会を3月末まで開催。開催中は毎日多くの方に足をお運び頂き、ご覧になった皆様から「私も観察に行ってみようかしら」などの声が聞かれ、大変好評を頂きました。

皆様も春の陽気に誘われて、帷子川周辺の鳥たちの観察にお出かけしてみたいはいかがでしょうか?



横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザだより



千羽鶴

地域版第92号 ~令和6年度春~

令和6年4月1日発行
発行：横浜市福祉サービス協会
横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ
住所：横浜市旭区鶴ヶ峰1-38-3
電話：045(382)6070
FAX：045(382)6071
http://www.hama-wel.or.jp/office/tsurugamine/
責任者：所長 志賀 厚

大姉評

歴史講座

昔、旭区も郡だった!
つぎくん 郡筑郡、橘樹群
たちばなくん について

令和6年
5月25日(土)13:30~15:30

- ◆場所 多目的ホール
- ◆定員 35名
- ◆参加費 200円
- ◆持ち物 スリッパ
下靴入れ袋
- ◆講師 横浜市八聖殿
郷土資料館
館長 相澤竜次氏
- ◆申込み 4月30日(月)
10:00~
電話にて先着順

報告 2月7日「鶴ヶ峰地域ケアプラザ 住民座談会」が開催されました!

住民座談会とは...

鶴ヶ峰地域ケアプラザ担当圏域の保健福祉に関する現状や課題について、地域住民・関係機関が自由に意見を出し合い、地域の将来像を考える場です。

第1回目となる今回の開催では「実は身近な精神疾患について、知ろう・話そう」をテーマに、地域の方をはじめ、障害者支援施設、区役所など、さまざまな方が参加され、活発な意見交換が行われました。



【地域包括支援センターより】

多数の地域の方々と関係機関の皆様のご参加により、ケアプラザ初の住民座談会を無事終えることができました。「垣根のないまち・鶴ヶ峰」の実現に向けて、皆様から頂いた感想を参考に、次回(9月頃に開催)に活かしていきます。

【参加者の感想】

- 精神障害当事者、当事者家族の話が聞けてよかった。
- 講義・講演・座談会と充実した内容で、あっという間に時間が過ぎていました。また参加したいです。
- もう少し暖かい時期・時間に開催して欲しい。

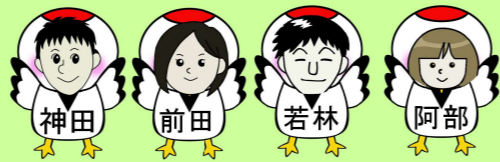
【地域包括支援センター来所相談の方へのお願い】

相談担当職員が訪問、相談、会議などで不在の場合がございます。介護保険に関することやお困りごと等の相談で来所される際は、事前にお電話にてお知らせください。

福祉に関する相談専用 ☎ 045-382-6073

鶴ヶ峰地域包括支援センター通信

(福祉総合相談窓口鶴ヶ峰)



☆令和6年度通年事業のご紹介☆

ご好評につき
リニューアル!

みんなde元気ダンス!

毎月開催に
なりました!

隔月開催のみんなde元気ダンス! が好評につき毎月開催となりました。認知症の予防や改善に効果的な様々な療法の要素を取り入れ、脳と体を活性化します!

日時: 毎月第4火曜日 13:30~(60分程度)

☆5月28日(火)

☆6月25日(火)

☆7月23日(火)

(毎月第2火曜日受付開始)

定員: 15名

参加費: 300円

持ち物: タオル・飲物・上履き・下足入れ袋



<ダンスは難しそう...>
間違えたってOK! 動作を間違えて頭を使うほど認知症予防に効果があります!
<最後まで運動できるか心配...>
体調に合わせて座ってでもOK!

合言葉は「間違ったときは笑ってごまかす!」
まずはお気軽にご参加ください。

認知症当事者と家族のカフェ

カフェdeらん

認知症当事者とその家族(介護者)の集いカフェ。毎月変わる淹れたてのコーヒーとお茶菓子を提供しています。参加者同士のお話や介護に役立つ情報などを提供しています。夫婦・親子での参加も歓迎! 事前申込不要。お気軽にお越しください。

日時: 毎月第4水曜日

10:30~11:30

☆5月22日(水)

☆6月26日(水)

☆7月24日(水)

内容: 茶話会・軽散歩 など

参加費: 200円

(お茶・お茶菓子付き)



司法書士による お悩み個別無料相談会

法律・相続・遺言・成年後見・死後事務委任・身元保証・見守り契約・不動産・家財整理 など...

終活に興味はあるが、何をしたいかわからない方、心配事に司法書士がお応えいたします。

開催日 ■ 奇数月の第4土曜日

10:00~12:00

☆5月25日(土)

☆7月27日(土)

受付 ■ 開催日の1か月前より

講師 ■ 田中司法書士事務所

田中 弘毅氏

対象 ■ 地域にお住まいの方

各日3組

参加費 ■ 無料



鶴ヶ峰地区保健活動推進員主催

かるがもサロン

手遊び
パネルシアター
読み聞かせ
喫茶もあります



日時: 原則 毎月第1木曜日

午前10:00~11:15

◇5月2日(木)

◇6月6日(木)

◇7月4日(木)

対象: 未就学児とその保護者

参加費: 100円

申込み: 不要

持ち物: 上履き・下足入れ袋

☆子育て事業

子連れdeヨガ

親子で楽しみながら
体と心をほぐしませんか?

日時: 毎月第4火曜日

午前10:30~11:30

◇5月28日(火) ... 申込み 5/14~

◇6月25日(火) ... 申込み 6/11~

◇7月はお休みです

対象: 6か月~未就園児
とその保護者

定員: 8組

参加費: 各回500円

持ち物: 飲み物・上履き・下足入れ袋



保育はありません。お子様を見守りながら、いっしょにご参加いただく講座です。

百人一首を通じて 美しい文字を学びましょう

毎月第3水曜日 10:00~11:30

定員: 10名

参加費: 500円

講師: 高橋香風先生

持ち物: ボールペン

上履き、下足入れ袋

受付: 毎月原則5日13:00~

電話にて先着受付



毎回一首ずつ作品を書き上げます。美しい文字を手に入れるためのワンポイントレッスンもありますよ。

開催日	レッスン内容
5月15日(水)	手紙のマナー②
6月19日(水)	手紙のマナー③
7月17日(水)	漢字の成り立ち

みんなの居場所

鶴ちゃん喫茶

日頃の出来事や不安なことなど
みんなで一緒にお話ししましょう。

日時: 毎月第3月曜日

13:30~14:30

◇5月20日(月)

◇6月17日(月)

◇7月15日(月)

対象者: おおむね65歳未満の
集いの場を求めている方

内容: お話会

参加費: 無料

定員: 10名

申込み: 前日までにお電話にて
お申込み下さい

持ち物: 飲み物・上履き
下足入れ袋



お気軽に
ご相談ください

協力医 たいクリニック
田井先生の

健康・もの忘れ相談会

【日時】月2回 午後2:00~午後3:00

【場所】横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

《事前予約制です》

※詳しい日程はお問い合わせください。

【本紙掲載の事業についてのお申込み・お問い合わせ】

☎045-382-6070

地域ケアプラザは身近な福祉保健に関する相談窓口として、子育てから高齢、障がいに関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。