



千羽鶴

地域版第101号 【令和8年度8月】

令和8年7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
【相鉄線 鶴ヶ峰駅下車徒歩約7分】
TEL：045（382）6070
FAX：045（382）6071
<http://www.hama-wel.or.jp/office/tsurugamine/>
責任者：所長 神崎 さゆり

着任のおしらせ

よろしくお願いします

かけがわ しゅうへい

地域活動交流コーディネーター 掛川 修平

4月1日付で地域活動交流コーディネーターに着任いたしました掛川修平と申します。入職から15年、特別養護老人ホームより異動してまいりました。

初めての職種で至らぬ点多いですが、ご縁を大切に地域の皆様に頼られ、可愛がっていただけるようなコーディネーターを目指し、日々精進してまいりますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

横浜生まれ横浜育ち、余暇は楽器演奏、登山、旅行、車、音楽&映画鑑賞、お酒etc...広く浅く楽しんでおります。



館内エアコン効いてます!!

ケアプラザ1階のラウンジを「クールシェアスポット」として開放しています。館内には休憩していただけるテーブル、ベンチや飲料の自動販売機もございますので、暑い日はおでかけの途中にぜひお立ち寄りください。お子様からご高齢の方まで、開館中はどなたでもご利用いただけます。



ラウンジには
健康チェックコーナー（血圧計）
地域情報掲示板
もあります♪

～お気軽にお立ち寄りください～

.....8月の予定.....

1日(土)	貸室受付開始
5日(水)	美文字講座申込10:00～
7日(金)	ふれあいサロン
12日(水)	オレンジ倶楽部
15日(土)	税理士相談会
17日(月)	カルチャー広場申込13:30～
19日(水)	美文字講座・司法書士相談会申込10:00～
20日(木)	ピラティス申込10:00～
21日(金)	ふれあいサロン
26日(水)	カフェdeらん
28日(金)	ふれあいサロン

<8月お休みの事業>

- カルチャー広場
- かるがもサロン
- つるがみね健康教室
- きゅきゅっとピラティス

熱中症に注意して
暑い夏を
乗り越えましょう!



要事前問い合わせ

ふれあいサロン

日 時：第1・3・4金曜日
9:30～14:00
対 象：おおむね
65歳以上の方
参加費：200円
内 容：太極拳・囲碁・将棋

要予約

百人一首を通じて
美しい文字を学びましょう

日 時：第3水曜日
10:00～11:30
定 員：10名
参加費：600円
講 師：高橋香風先生

予約不要

認知症当事者と家族の集いカフェ

カフェdeらん

日 時：第4水曜日
10:30～11:30
参加費：200円
(コーヒー・お茶菓子付き)
内 容：茶話会・軽散歩など

要予約

税理士 相続無料相談会

日 時：偶数月第3土曜日
定 員：1日2組
対 象：地域にお住まいの方
相談員：ペンデル税理士法人
原 由香氏

《事業のお問い合わせ・お申込み》

045 - 382 - 6070

- ・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。
- ・高齢者施設を併設しているためマスク着用にご協力ください。
- ・上履きと下足入れ袋をお持ちください。

《開館時間》

■平日・土曜 9時～21時
(夜間利用がない場合は18時閉館)

■日曜・祝日 9時～17時

※ご相談窓口は平日・土曜18時
日曜・祝日17時までです。

ホームページ、QRからご覧ください♪⇒





保健師/生活支援コーディネーターより♪



地域のみなさんの
健康チェックに伺いました!!



町内会、老人会、地域活動
ほかに出張健康チェックに
伺います!いつでもご相談ください!

血圧、足指の離れ、野菜摂取量、握力、
骨密度、基礎代謝率、血圧などを測定しました

担当:保健師、生活支援コーディネーター

5/13 ④ 鶴ヶ峰自治会館



高齢者の方が多くいらっしゃいました!
下肢離れの低下や運動不足を心配され
いる方が多かったことを踏まえ、7月に
保健師が来てくださる機会を設け、
健康チェックや運動指導の機会を
設けていきます。足指の離れが1cm以上

6/10 ④ 小三町内会館



血圧、足指の離れ、野菜摂取量、握力、
骨密度、基礎代謝率、血圧などを測定し
ました。この結果、足指の離れが20歳以上
お若い方は、「足指の離れが1cm以上
毎日行なう」とのこと!継続は力になりますね!

6/4 ④ ミコミコ(川島町南町内会)



町内会の市井上から、公園情報へ参加
されたいから、離れ、基礎代謝率の高い方が
多く、血圧、足指の離れ、野菜摂取量、握力、
骨密度、基礎代謝率、血圧などを測定し
ました。この結果、足指の離れが20歳以上
お若い方は、「足指の離れが1cm以上
毎日行なう」とのこと!継続は力になりますね!

6/9 ④ 興和台自治会館

高齢者の方が多くいらっしゃいました!
下肢離れの低下や運動不足を心配され
いる方が多かったことを踏まえ、7月に
保健師が来てくださる機会を設け、
健康チェックや運動指導の機会を
設けていきます。足指の離れが1cm以上



地域包括支援センターより

けんりようご

権利擁護コラム 第1回



地域包括支援センターは地域の皆様の身近な
【福祉総合相談窓口】です。



みなさんは「権利擁護(けんりようご)ってなんだか難しそう…」そんなイメージを持っていませんか?
第1回目となる今回は、身近な権利擁護についてお伝えしたいと思います。

例えば①自分で決めたいのに他人に決められてしまった。②人として大切にしたいのに暴力を振るわれたり、嫌な言葉をかけられたりした。③プライバシーを守りたいのに、勝手に秘密をばらされてしまった。…みなさんはこんな経験はありますか?

人が嫌な気持ちになると、そこには権利侵害の可能性が含まれています。高齢者や障害のある方、そして子どもたちは、自分の気持ちが伝えづらかったり、周りに頼らざるをえない状況に陥りやすくなります。このような権利を侵害されやすい人が、身の回りにいないか、改めて周りを見回してみてください。そして、もし気になったことがあれば、どんな些細なことでも、私たち地域包括支援センターにご相談して下さい。

鶴ヶ峰地域包括支援センター 社会福祉士 若林・樽本

福祉に関する来所相談予約/オンライン相談(Zoom)のご案内



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、事前にお電話にてご予約ください。

オンライン相談をご希望の方はメールにて地域包括支援センターまでご連絡ください。折り返しご相談の日程を調整させていただきます。■メールアドレス tsurugamine-hp@hama-wel.or.jp

【福祉に関する相談専用】 ☎ 045-382-6073

