

# カルチャー広場

12月 12月8日(金)  
午後1:00~3:30

内容：和布で作る鏡餅  
参加費：500円  
申込み：11月15日(水)  
午後1:30~



1月 1月12日(金)  
午前9:30~12:30

内容：ウォーキング  
参加費：200円  
申込み：12月15日(金)  
午後1:30~



2月 2月9日(金)  
午後1:30~15:30

内容：ソープカービング  
参加費：700円  
申込み：1月15日(月)  
午後1:30~



## 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!

地域の皆様、こんにちは。すっかり秋も深まりましたが、皆様いかがお過ごしですか?今夏は地球温暖化という表現ではなく「地球沸騰化」と呼ばれる程の酷暑でした。皆様の地域活動も夏場は活動を休止していた団体が多かったと思います。猛暑日(35度以上)は20日超、真夏日(30度以上)はなんと90日超えたというから驚きです。冬の訪れは早いですが、過ごしやすい時期に夏の疲れを十分に取り、地域活動を楽しみましょう。



そのベストシーズンであるスポーツの秋ですが、一層地域活動が活性化されます。私が先日参加をさせて頂きました、小三長寿会グランドゴルフ部は週2回、柗谷公園で活動中です。代表者の畑中さんを中心にメンバーの皆さんが毎回8名~10名で2グループに分かれ、8ホール4ラウンドを2時間かけて競技に取り組んでいます。4ラウンドで計3,500歩~4,000歩を歩くため、趣味を満喫しながらの充実した介護予防にも繋がっている様です。これからはひとりひとりが自分らしくいられるまちを実践して頂き、私たち鶴ヶ峰地域ケアプラザも明るく健康的な街づくりを支援して行きたいと思っております。

そして畑中さんが10月下旬に愛媛県で開催される『ねんりんピック』グランドゴルフ大会に横浜市代表のメンバーとして出場されます。日頃の活動が大きな成果となった事は素晴らしいですね。ぜひ全国大会でも好成績を収められる様、鶴ヶ峰地区から応援したいと思います!



# 横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザだより



## 千羽鶴

地域版第90号 ~令和5年度秋~

令和5年11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

## 自主事業 Week

令和5年  
11月20日(月)  
~11月25日(土)

☆：要事前申込  
◎：申込不要



### こども

11/20(月)AM  
☆親子体操

### 介護者

11/22(水)AM  
◎カフェdeらん  
11/22(水)PM  
☆グループホーム  
見学会

### どなたでも

11/25(土)PM  
☆歴史講座

### 介護予防

11/23(木)PM  
☆つるがみね  
健康教室  
11/24(金)AM  
☆ふれあいサロン  
(太極拳体験)

### 通所介護 作品展

デイサービスで  
制作した作品を  
展示します

### 居場所

11/20(月)PM  
☆鶴ちゃん喫茶  
11/21(火)AM  
◎語り部サロン

詳細はホームページを  
ご覧ください♪



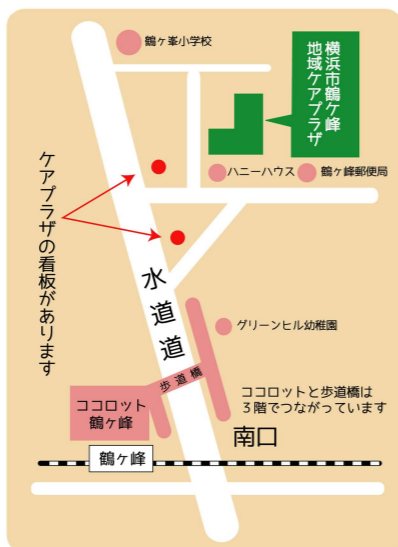
事業ごとのチラシが  
掲載されています。

## 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!!

検索

鶴ヶ峰地域ケアプラザ

いつも来てくださっている方も、初めて来られる方も!  
気軽に参加していただける講座やイベントを開催します。  
日替わりで地域作業所の皆さんによる販売もあります♪  
ぜひお越しください。

## 作業所マルシェ 11:00~13:30

【20日(月)】  
ほわほわ  
(雑貨)  
マインド葦  
(惣菜)

【21日(火)】  
まどか工房  
(焼き菓子・雑貨)  
木楽舎  
(焼き菓子)

【22日(水)】  
ミコミコ  
(焼き菓子・雑貨  
・コーヒー豆)

【24日(金)】  
社会就労  
センター  
のぞみ  
(焼き菓子・雑貨)

# 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)



## 世界アルツハイマーデーにちなんで メッセージツリー 展示しています

鶴ヶ峰地域ケアプラザの認知デイのお客様が制作したちぎり絵の木に、鶴ヶ峰小学校3年生の皆さんがメッセージを書いてくれました。  
テーマは「認知症の方のために、私たちが出来ること」  
皆さんもこの機会に、認知症について考えてみませんか？



メッセージツリーはラウンジで展示しています。ご自由にご覧いただけます。ご来所の際には、ぜひメッセージもお寄せください。

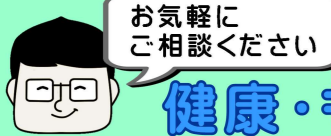
## みんなde元気ダンス!

認知症の予防・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！  
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。



日時: 偶数月の第4火曜日  
13:30~(60分程度)  
☆12月26日(火)  
☆2月27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



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。

## 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  
☆1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



## 認知症当事者と家族のカフェ カフェdeらん Renewal

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です。お気軽にお越しください。

日時: 毎月第4水曜日  
10:30~11:30  
☆12月27日(水)  
☆1月24日(水)  
☆2月28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)



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  
9月より喫茶も始まります



日時: 原則 毎月第1木曜日  
午前10:00~11:15  
◇12月7日(木)  
※1月はお休みです※  
◇2月1日(木)

対象: 未就学児とその保護者  
参加費: 100円  
申込み: 不要

☆子育て事業☆

## 子連れdeヨガ

日時: 毎月第4火曜日  
午前10:30~11:30  
◇1月23日(火) ... 申込み 1/9~  
◇2月27日(火) ... 申込み 2/13~  
◇3月26日(火) ... 申込み 3/12~

【1~3月のテーマ】  
・基礎代謝をUP!  
燃える体を作りましょう

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



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: 5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
12月20日(水)	筆ペンで葉書に住所を書こう
1月17日(水)	筆ペンで書く大人のカタカナ①
2月21日(水)	筆ペンで書く大人のカタカナ②

## 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  
◇12月18日(月)  
◇1月15日(月)  
◇2月19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



【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。