

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和3年9月 第211号

社会福祉法人 ふじ寿か会

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

TEL 045-961-6911

FAX 045-960-6011

# 9月 鴨めーる

**日本体育大学連携講座 スポーツ救急 VRを使用した救命蘇生講習会**  
(※13歳未満への目の影響が心配されるため、VR使用ができません。別プログラムで対応致します。)

地域で学んで、身近な大切な人を守る！最新情報の提供。学生インストラクターの丁寧な指導有り。

【開催日時】10月2日(土) 10:00~11:30 【講師】保健医療学部 准教授 鈴木健介氏

【定員・対象】先着16名 小学生4年生以上 【参加費】お一人500円(教材費含む)

【持ち物】筆記用具、動きやすい服装、上履きと外履き入れ、マスク着用

- 講義：**
- 心肺停止の瞬間
  - なぜ胸骨圧迫を行うのか？
  - 心室細動と除細動
  - 119番通報とは？

- 実習：**
- 周囲の安全確認
  - 呼吸の確認
  - 人工呼吸
  - 感染防御
  - 胸骨圧迫
  - シミュレーション
  - AED

親子歓迎！子どもからシニアまで一緒に楽しもう！ **かるがもクラブ**

## ☆レッスンの内容(参考)☆

日曜日に開催

【講師】千坂純子氏

- 音符を知り音を鳴らしてみよう。
- 簡単な曲を覚えましょう(「きらきら星」など)。
- 3拍子や4拍子などのリズムに合わせてトーンチャイムを振ってみましょう。
- 仲間と合わせて曲を演奏をしてみよう。
- レパートリーを広げていこう。
- 他の楽器とも合わせてみよう。

【開催日時】初回9月12日(日)・26日(日) 10:00~11:30

その後、概ね毎月第2、4日曜日に開催します。 ※途中参加可

【定員・対象】先着15名 4歳位~高齢者まで ※小学生以下は保護者同伴

【参加費】毎回 500円(教材費含む)

【持ち物】筆記用具、動きやすい服装、上履きと外履き入れ、「トーンチャイム」の演奏と音楽に親しむ会  
マスク着用、薄手の手袋か軍手(チャイムを握る時に使用)



さつまいも掘り予約開始!

寺家で「紅はるか」の収穫。♪♪月♪♪月

【開催予定日】 ※お芋の育ち具合で10月上旬決定します。

10月24・31・11月3日を予定しています。

【時間】10:00~11:00を予定

【対象】小さいお子様からシニアまで

【参加費】2株800円(追加申込可) ※持ち物要問合せ

大好評! 鴨ちゃんスタンプラリー

お子さまの参加歓迎!

スタンプを12個集めると...  
お楽しみがあるよ!カードは  
ケアプラザで配布しています。



## 鴨ちゃんカフェ

「ちょこっといいことプログラムも開催中!

地域のお店で時間限定のカフェを開きます。  
一緒に楽しい時間を過ごしませんか?  
時間内の出入りは自由、参加費は無料  
(店内のご利用は任意で実費)です。  
シニアの方も子育て中のお母さまも  
お気軽にお立ち寄りください。



中里北部地区  
気づきの和

★鴨ちゃんカフェ  
@鴨志田惣菜店

9月20日(月)

開催します!

奇数月の第3月曜日

15:00~16:00

東急バス「中谷都」

バス停下車徒歩5分

★鴨ちゃんカフェ  
@ウチルカ

10月18日(月)

開催します!

偶数月の第3月曜日

10:00~11:00

東急バス「中谷都」

バス停下車すぐ

講座申込みは全て電話または窓口迄/問い合わせ先 / 横浜市鴨志田地域ケアプラザ 青葉区鴨志田町547-3

TEL(045)961-6911 (地域活動交流迄)

# 【令和3年9月の予定】 ☆彡 予定に変更が生じる場合がございます。

記載の講座には、共通して上履き、外履き入れと任意で飲料水をご持参ください。  
マスクを着用の上ご来館ください。申し込みは全て予約制です。電話または窓口で承ります。

- ひまわり体操 1日、15日 13:30~15:00 はまちゃん体操 3日、17日 10:10~11:10
- シルバーリハビリ体操 14日、28日 14:00~15:00 鴨のお茶の間 3日 13:30~15:00
- 鴨ちゃん健康クラブ 21日 **※事前申込制** 鴨の花のとも(生け花) 25日 10:00~12:00
- ほっこりんこ(子育て相談会場) 1日、8日、15日、22日、29日 **※時間・詳細は区のHP要確認**
- ぬりえサロン SAI 2日 10:00~12:00 親子のひろばかも☆ん 7日、21日 10:00~11:30
- 鴨志田ノルディック 2日、18日 **※時間は要確認** 布あそび 7日 9:30~11:30
- ミニデイサービスひろがりサロン 6日、13日、27日 **※内容や時間は要問合せ**

**介護者のつどい** 9月23日、13:30~15:00 **【対象】** 介護をされている、介護をされていた方  
**参加費 無料** **困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなど。お気軽にお越しください。**



## 大人気！ 歴史シリーズご案内

### 歴史謎解きシリーズ 第1弾 「光秀を裏切った細川藤孝その謎の出自に迫る！」

日本家系図学会理事 横浜歴史研究会理事 神奈川歴史研究会理事 講師 真野信治氏  
 明智光秀の盟友、細川藤孝! 信長・秀吉・家康という天下人の仕えた武将でありながら、天下一の文化人でもあった。その藤孝は、裏切った光秀と同様に出自が謎であることは意外と知られていない。なぜ、「細川」を名乗っているのか? なぜ、親友を裏切ったのか? その大いなる謎に迫ってみる!

**【開催日時】** 10月13日(水) 13:00~14:30  
**【参加費】** 各回300円(資料代含む) **【対象・定員】** おとなの方 20名(先着順)

### 浮世絵から学ぶシリーズ 「浮世絵から旅と歴史の楽しみを味わう」 講師:中村康男氏



**浮世絵楽学会** 広重の東海道五十三次や北斎の富嶽三十六景他...

**【開催日時】** 9月9日(木) 13:00~14:30  
**【参加費】** 各回300円(資料代含む) **【対象・定員】** おとなの方 20名(先着順)

### やさしい歴史講座シリーズ 「ハワイ。島のなりたちと日本移民の話」 講師:千屋宏幸氏



**悠々みのりサロン** なぜハワイは移民を必要としたのか? なぜ日本人移民が多いのか? 移民はどのような生活をしてきたのか? 観光案内やグルメガイドではない、知らされるハワイと日本人移民の歴史を紹介します。

**【開催日時】** 9月22日(水) 13:30~16:00  
**【参加費】** 各回400円(資料代・お茶代含む) **【対象・定員】** おとなの方 20名(先着順)

### シリーズ「くらしに役立つ話」

第1回目: 「納得のいく介護施設選び」  
 ~青葉区の介護施設の現状から~

**あおばFPくらしの会** 日本FP協会会員 **【講師】** 田川 知春氏

**【開催日時】** 9月11日(土) 10:00~11:30  
**【参加費】** 各回300円(資料代含む)  
**【対象・定員】** おとなの方 20名(先着順)

### 【所長から一言】

9月1日は『防災の日』ですが、皆さんは日頃から防災に関しての準備を行なっていますか? 防災グッズを準備したけれど、一度も使わずに放置したまま...なんて人も多いかもしれません。防災グッズをそのままにしている人は、この機会に一度中身を確認しながら、いくつか実際に使ってみてはいかがでしょうか。防災の備えとして重要なのは、実際に準備だけでなく、『防災に対する意識』だと思います。

社会福祉法人ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ 横浜市青葉区鴨志田町547-3

TEL(045)961-6911 FAX(045)960-6011 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>