

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和4年5月 第219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

5月 鴨めーる



中里北部地区

困ったときのちょこボラ!

こんな時に利用されています。



=暮らしの孫の手=

ちょこボラの活動とは??

声をかけあい、支えあいながら、安心して暮らせる町づくりを目指して介護保険や医療制度などで補えない、生活上の困りごとを解決できるように、地域の方でお手伝いをする活動です。

【活動範囲】

たちばな台、鴨志田町、寺家町、成合町

【活動内容】

個人宅のゴミ出し、草抜き、草取り、庭木の水やり、蛍光灯の取替等。内容を伺った上で必要に応じて下見をさせていただきます、複数の人数（応相談の上）で対応します。

【活動時間】30分程度（最大1時間）

【活動費用】30分、1人300円を依頼主よりいただきます。

（内200円は運営費に充てます。）

ご相談・問合せは TEL(045)961-6911

日本体育大学・日本赤十字社 子どもの命を守る2つの幼児救命法を学ぼう

乳幼児～児童、妊婦さんへの救命蘇生法の知識（一部）と実践を学びます。夏の水難・運動中の事故など、万が一の事態に備えましょう！

1

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

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。

【講師】保健医療学部 准教授 鈴木健介氏 【開催日時】6月9日(木) 13:00~14:30

【定員・対象】先着16名 高校生以上 【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

予定の講義：
●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？

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

2

青葉区社会福祉協議会後援

かも☆ん共催

知っていれば役に立つ! 日赤 幼児安全法講習会

参加費無料!

日赤救急法指導員から子どもの起こりやすい事故の防止と手当の仕方について学びます。

【開催日時】7月5日(火) 10:00~12:00

【定員・対象】先着20名 乳幼児から児童を持つ保護者の方や子どもの指導やボランティアに携わる地域の方

【持ち物】ストッキング、バンドナカ大判ハンカチ、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4年 5月の予定】 ☆彡 予定に変更が生じる場合がございます。

鴨志田ノルディック	5日	21日			※時間は要確認
介護者のつどい	26日				13:30~15:00
鴨 jr.English	11日、12日、18日、19日、25日、26日				小学生対象 ※時間は要確認
ぬりえサロン SAI	20日				13:00~15:00
鴨のお茶の間	6日				13:30~15:00
はまちゃん体操	6日	20日	※要予約		10:10~11:00
ミニデイサービスひろがりサロン	9日	23日	30日		※内容や時間は要問合せ
親子のひろば かも☆ん	17日	31日	※要予約		10:00~11:30
かも○リトミック	10日	※午前開催要問合せ		※事前申込制	
ほっこりんこ (子育て相談)	11日	18日	25日		※区のHPを確認してください。
シルバーリハビリ体操	10日	24日			14:00~15:00
ひまわり体操	11日	18日			14:00~15:30
鴨志田ウォーキング	11日午前出発	※詳細ケアプラザまでご連絡ください。			
鴨ちゃん健康クラブ	17日	※事前申込制			
鴨の花のとも	28日				10:00~12:00

上記活動も下記の講座も共通で、上履き、外履き入れ、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。

講座申込み・問い合わせ先
☎ (961) 6911

子どもの身体遊び ♥ キッズD ♥

- まずは体験に来てください!
【内容】様々なジャンルの音楽に親しみ、曲に合わせて体を動かします。
- 【開催日時】
☆土曜クラス 5月14日(土) 9:15~10:15
毎月概ね毎月第2土曜日
☆金曜クラス 5月27日(金) 16:30~17:30
毎月概ね第4金曜日
- 【対象】小学生 各週先着10名
※各クラス併用(月2回)参加可
※4歳児以上の希望者は応相談可
※継続して習いたい方優先
- 【参加費】毎回 500円(教材費含む)
【申込み】電話か窓口で事前予約制
【持ち物】室内履き(ダンスに適するシューズ)、外履き入れ、水分補給用の飲料水、ハンドタオル、マスク着用



~大好評! ♥ 浮世絵から学ぶ ♥

- 【内容】北斎と広重の魅力に迫る!
【開催日】5月12日(木)先着20名
【時間】13:00~14:30
【対象】おとなの方
【申込み】電話又は窓口
【参加費】お1人 300円(資料代含む)

♥ 効果的に体を使う! ラジオ体操第一 ♥

- 【内容】日本体育大学の体操部員さんの「ビデオレター」を見てその手本を参考に元気に朝のラジオ体操しましょう!
【開催日】5月3日(火)、4日(水)、5日(木)
【時間】9:00~9:30
【対象】どなたでもご参加できます
【申込み】電話又は窓口 定員20名
【参加費】無料



所長のひとこと

今年の5月はいきなりゴールデンウィークに突入です。
2週目以降の計画をしっかりと立てておかないと、あっという間に追い込まれてしまいます。
まずは今日やれることをしっかりとやることと、日別の計画を綿密に立てることが重要ですね。

♥ 介護者のつどい ♥

- 【開催日時】5月26日(木) 13:30~15:00
【対象】介護をされている方、介護をされていた方
【申込み】電話又は窓口 【参加費】無料