

# 6月 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

令和5年6月 第252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

# 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、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

## 青葉区社会福祉協議会後援 赤十字救急法講習会 赤十字の『基礎講習・救急員養成講習』

### 救急員の資格がとれる

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

日赤青葉区地区委員会

共催

横浜市青葉区社会福祉協議会

後援

【講習内容】赤十字の『基礎講習・救急員養成講習』

心肺蘇生とAED、けがの手当、搬送などについて実技をまじえて行う講習会です。

※講習会最終日に検定試験があり、検定合格者には認定証が交付されます。

【開催日時】7月23日(日)・7月29日(土)・7月30日(日) 全3日間

受付9時開始 講義は9時半～17時 ※集合時間厳守。

【対象・定員】満15歳以上の健康な方で、全日程参加できる方。

24名(先着順、但し青葉区在住者・在勤者・在学者優先)

【参加費】テキスト代として「基礎講習テキスト」1,500円+「養成講習テキスト」1,800円

合計3,300円(税込)を初日窓口にて集金いたします。

※その他参加に掛かる費用は青葉区社会福祉協議会より補助を受けております。

【申込】電話または窓口でお申込みください。

※お申込みの際、氏名・生年月日・住所・電話番号(連絡がつく連絡先)をお知らせください。

【持ち物】筆記用具、上が必要です。

弁当注文:全日分を注文する方に限り、ケアプラザで手配いたします。

(近くにコンビニはなく、スーパーは徒歩4.5分のところにございます。)

弁当の申込メ切

7月16日(日)17時迄 1食800円(3日間で2,400円 初日全額徴収)



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) 駐車スペースのご用意はありません。

# 【令和5年6月の予定】

●予定に変更が生じる場合がございます。 ●来館時のマスク着用を奨励しております。その他上履き、外履き入れ、任意で飲料水などを持参してください。

講座申込・問合せ先：横浜市鴨志田地域ケアプラザ ☎(961)6911

ほっこりんこ（子育て相談会場） 7.14.21.28日 ※日程・時間共に区のHPを要確認



鴨志田ノルディック

1日 17日

14:00～概ね16:00まで※時間変更の可能性あり。初回の方は要予約。

鴨のお茶の間

2日

※要予約

13:30～15:00

はまちゃん体操

2日

16日

※要予約

10:10～11:00

ミニデイサービスひろがりサロン

5日

12日

26日

※内容や時間は要問合せ

協力医による無料健康相談

6日

20日

13:30～14:30内 ※要予約

親子のひろば かも☆ん

6日

20日

※要予約

10:00～12:00

鴨志田ウォーキングクラブ

14日

※時間・コース要問合せ

かるがもクラブ（トーンチャイム）

11日

25日

10:00～11:30

シルバーリハビリ体操

13日

27日

14:00～15:00

姿勢美人（体幹トレーニング）

7日

21日

15:15～16:15

ぬりえサロン SAI

16日

13:00～15:00

鴨ちゃん健康クラブ

20日

※事前申込制

鴨の花のとも（生け花）

24日

※事前申込制

10:00～12:00

**New!**

## 楽しい朗読講座

声を出すことは健康維持にも繋がります。一緒に朗読しましょう。

開催日時／6月9日（金）

10:00～11:30

※全6回 第2金曜日（7/14、9/8、11/10、12/8、1/12）

【対象・定員】18歳以上先着10名

【参加費】初回（6月）全納。3,000円（資料代含む）を収集します。

## くすりの話

今回のテーマは「お薬の飲み方、飲み合わせについて」～どうして水で飲まなくてはいけないのか？飲み忘れないための工夫～薬剤師さんにお話して頂きます。

開催日時／6月23日（金）

9:30～11:30

【参加費】無料

【定員】24名（先着順）

**New!**

## 暮らしに役立つお話

今回のテーマは「納得の終の棲家選び」～青葉区の介護施設の現状から～

開催日時／6月3日（土）

10:00～11:30

【参加費】300円（資料代含む）

【定員】24名（先着順）

**New!**

## 未経験の方向け麻雀教室

地域の経験者がボランティアで教えてくれます。※詳細問合せ

開催日時／

初回 6月12日（月）※概ね毎月

第2、4月曜日 9:00～12:00

【参加費】1年間で2,000円（資料代含む）

【対象】たちばな台、鴨志田町、寺家町、成合町の方が優先

【申込み】5月1日～応募多数の場合は抽選です。【定員】12名

## ラダーを使った“コグニサイズ”

講師：瀧田美江子氏 コグニサイズの他ウォーキング、椅子ヨガなど複合したプログラムで充実した60分を過ごしましょう。

開催日時

初回 7月11日（火）

10:00～11:00

【参加費】（保険料含む）

全9回4,500円を初回徴収します。

【定員】20名（先着順）

**New!**

## 3B体操体験会

3B体操の専任講師と効果的な道具を使った優しい体操。

開催日／①6月13日（火）

②6月14日（水）

時間／①10:00～11:00

②15:30～16:30

【参加費】200円（保険料含む）

【定員】20名（先着順）

【所長から一言】



梅雨の外出に欠かせない相棒といえば【傘】。そのわりには、雨が止むとうっかり存在を忘れてしまいがちです。今年の梅雨は、忘れて何本も買わないよう気をつけます。

