

2月

鴨めーる



★地域住民主体のデイサービス

ひろがりサロン

鴨志田地域ケアプラザには、高齢者の方々が、住み慣れた地域で生きがいを持っていきいきと暮らし続けられるように、地域住民の皆さんが運営する、地域の支えあいによるミニデイスタイルの定期的な「通いの場」があります。

地域のみなさまの支えて、2025年1月で20周年を迎えました！

## 利用者さんの声

～楽しく過ごしています！～



- ・年齢を重ねても誕生日を祝ってもらえる。嬉しいことです。
- ・馬齢を重ねることだけの人生ですが、ひろがりサロンのみなさまと楽しく過ごす時間が嬉しく、地域主体の活動なので、日常でもご近所のみなさんの暖かい見守りが受けられることがとても安心でありがたい気持ちです。



ひろがりサロンのスタッフとしてご一緒にしませんか？

## スタッフさんの声

～是非一度見学にきて下さい～



- ・月3回の集まり！利用者さんとスタッフの垣根なく皆さんと楽しんでいます。是非一度ご参加ください。
- ・ひろがりスタッフとして楽しく過ごしています。
- ・キッチンスタッフとして参加しています。皆さんいい人達ばかりです。



【サポートスタッフ募集】ひろがりサロンで一緒に活動を支えてくださる方募集中！

【会員の募集】●活動概要 活動日時：月曜日（除く第3月曜日）10時～15:30分

料金：利用料 500円 食事代 700円（昼食・おやつ）

その他：介護保険とは関係なく利用できます。



似顔絵作成

学生ボランティア参加

学校法人トキワ松学園  
横浜美術大学1年生

須山 樹さん



ケアプラザのボランティア募集を見つけた時、「似顔絵を描いて喜んでもらえたら！」と思いました。幸い、広報紙の記事で起用して頂けました。

活動日に数回お邪魔して、皆さんと交流しながら仕上げました。出来上がった作品を皆さんに見せると、とても喜んでくださり、やり甲斐を感じました。

皆さんの暖かい活動が伝わり、この記事がきっかけで、益々参加される方が増えると良いです。

ひろがりサロンの皆さん！是非、また遊びに行かせてください。

【お申込み・問い合わせ】

鴨志田地域ケアプラザ

☎（961）6911

※ひろがりサロンの代表者におつなぎ致します。体験は随時受け付けています。

介護者のつどい

【参加費】無料

＜次回＞


2月26日（木）

【時間】13:30～15:00

【対象】介護をされている  
介護をされていた方

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。

【令和 8 年2月の予定】 ●予定に変更が生じる場合がございます。  
●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
ミニデイサービスひろがりサロン	2日	9日	23日	※内容や時間は要問合せ	
親子のひろば かも☆ん	3日	17日		10:00～11:30	
ほっこりんこ（子育て相談会場）	4.18.25日		※日程・時間共に区のHPを要確認		
鴨志田ノルディック	5日	21日	※時間は要確認		
鴨志田ウォーキングクラブ	11日	※時間・コース要問合せ			
はまちゃん体操	6日	20日		10:10～11:00	
 協力医による無料健康相談	13日	27日	※要予約	13:30～14:30	
シルバーリハビリ体操	10日	24日		14:00～15:00	
姿勢美人（体幹トレーニング）	4日	18日		15:15～16:15	
鴨のお茶の間	6日	※要予約		13:30～15:00	
ぬりえサロン SAI	20日			13:00～15:00	
鴨ちゃん健康クラブ	17日	※事前申込制			
鴨の花のとも（生け花）	28日	※事前申込制		10:00～12:00	

### ♥大好評！豆の基礎知識と豆料理講座♥

【開催日時】 3月31日(火) 🥵🥵🥵🥵🥵

受付開始9:00 9:30～14:00

＊講師＊ **べにや商店** ※準備や片付け含みます

**代表取締役社長 長谷川 清美氏**

【メニュー（予定）】大豆の甘酢漬け（水を使わないので常温保存可）／金時豆の甘煮入り北海道のお赤飯／炒り豆たっぷり！すまし汁／お豆シャーベット

【対象・定員】 18歳以上 先着25名

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、筆記用具、滑りにくい上履き、外履き入れ

【参加費】1,000円（資料代、食事代含む）

【申込み】電話または窓口

### 楽しい朗読講座

講師：加藤一郎氏

声を出すことは健康維持にも繋がります。

【体験会】／2月13日(金)10:00～11:30

概ね毎週第2金曜日開催中

【対象・定員】18歳以上若干名

【体験料】500円 \* \* \* \* \*

### ココロと体を鍛える！ 気功体操 体験会

【開催日時】 1月24日(土) 16:00～17:00

【参加費】500円（講師料・資料代含む）

【対象・定員】 おとなの方 先着15名

**New!**

### シルバーリハビリ体操

理学療法士さんと緩やかに体操しませんか？

開催日時／2月10日(火) 14:00～15:00

概ね毎週第2・4火曜日開催中

【対象・定員】50歳以上若干名

【体験料】600円

### Kamo MYトレUP

講師：瀧田美江子氏

ラダーを使ったコグニサイズの他、ウォーキング、椅子ヨガ他、プログラムで充実した60分を過ごしましょう。

【体験会】／2月10日(火)10:00～11:00

概ね毎週第2火曜日に開催中

【対象・定員】18歳以上若干名【体験料】550円

### 所長の一言

ケアプラザは多くの団体の他、活動する方の利用があります。継続した活動の中には楽しみのほかご苦勞もあるかもしれませんが、それぞれの思いを大切に私たちも支援させていただければと思います。まずは、みな様の健康が第一です。

この季節は一番、体調を崩す恐れがあるかもしれません。体調管理には充分気を付けてお過ごしください。

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 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>