

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

6月

鴨めーる

令和8年6月 第286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



参加費
無料

骨密度・
血管年齢チェック!!

ホカツの健康チェック

中里北部地区保健活動推進員会主催

地域の身近な拠点で健康チェック! 青葉区役所・鴨志田地域ケアプラザ 共催
健康を意識することは大切です。保健活動推進員さんと健康増進に努めましょう!

【開催日時】7月11日(土) 14:00~16:00 【対象】地域の大人 先着25名

【申込み】6月14日(日)10時から受付開始。先着25名で締め切ります。

【持ち物】室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、外履き入れ、水分補給用の飲料水

【内容】口腔フレイル・骨密度・血管年齢・握力・足指力のチェックを予定。
地域包括支援センター看護師 星 理氏

New!

【開催日時】初回6月3日(水) 17:30~18:30 毎週水曜日開催

あおば子ども食堂OPEN!

「ご飯を食べたい子どもは誰でもどうぞ」



主催は「あおば子ども食堂実行委員会」(三村徳子代表)。基本メニューは、おにぎりとおかずさんのお味噌汁です。毎月第3水曜日は、「カレーの日」。ひな祭り、子どもの日、ハロウィン、クリスマスなど季節のイベントがある場合は、メニューを変更します。子どもなら誰でも利用するのが特徴。子どもひとりでも、子ども同士でも、兄弟・姉妹、親子、すべて歓迎。通常申し込み不要ですが、**6月3日初日は申込**をお願い致します。毎週気軽に立ち寄ってくださいね!

開催に伴い、ボランティア募集

登録団体からボランティア参加があった場合、「地域保健福祉活動」として報告書に記入いただけます。

あおば子ども食堂は、2022年10月の再々開以降、多くの子ども達が参加しています。

少しでもでもけっこうです、時間の寄附をお願いいたします。子どもたちの未来のために **ボランティアとして活動**を支援していただませんか。 ※ボランティアさんの食事の用意もごさいます。

● 調理(お味噌汁とおにぎりやカレーライス作り)

● 見守り、遊びの相手、勉強の相手

● 準備、後片付けだけでも大歓迎!!

● 月に1度でも、ご自分の都合の良い時間でOK!!

当館では毎週水曜日 16時半~19時半ごろの間のお手伝いを予定しております

6月3日初日のみ15:30~オリエンテーションを行います。可能な方はその時間にお越しください。

都合つかない方は来られる時間でお越しください。できれば、事前連絡をお願いもうしあげます。

園芸講座 苔山・苔玉を作ろう!

講師: 高橋 佳晴氏

【開催日時】6月12日(金)

10:00~12:00

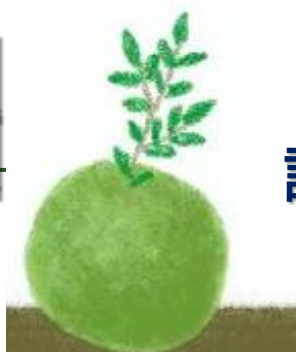
参加費: おひとり2,500円(材料代含む)

対象・定員: 18歳以上 先着20名

申込: 電話か窓口 ※定員になり次第メ切

持ち物: エプロン・薄手の手袋、筆記用具、

ハンドタオル、上履きと外履き入れ、水分補給用の飲み物



♥大好評! 豆料理講座♥

【開催日時】6月18日(木)

※準備や片付け含みます 9:45~14:00

講師: ベにや商店代表取締役社長 長谷川 清美氏

【メニュー(予定)】炒り豆たっぷりペペロンチーノ
／白花豆ポタージュ／梅風味アボカドサラダ／
ばたばた焼き【対象・定員】18歳以上 先着25名

【持ち物・詳細】要問合せ

【参加費】1,000円(資料代、食事代含む)

【令和8年6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。
親子のひろば かも☆ん	2日	16日			10:00～11:30
ほっこりんこ（子育て相談会場）	3.10.17.24日 ※日程・時間共に区のHPを要確認				
姿勢美人（体幹トレーニング）	3日	17日			15:15～16:15
鴨志田ノルディック	4日	20日			※開催は午後。時間要確認
はまちゃん体操	5日	19日			10:10～11:00
鴨のお茶の間	5日	※要予約			13:30～15:00
鴨の花のとも（生け花）	6日	※事前申込制			10:00～12:00
ミニデイサービスひろがりサロン	8日	22日	29日		※内容や時間は要問合せ
コグニサイズ	9日				10:00～11:00
シルバーリハビリ体操	9日	23日			14:00～15:00
鴨志田ウォーキングクラブ	10日	※時間・コース要問合せ			
協力医による無料健康相談	12日	26日	※要予約		13:30～14:30
鴨ちゃん健康クラブ	16日	※事前申込制			
ぬりえサロン SAI	19日				13:00～15:00
介護者のつどい	25日	※7月は23日			13:30～15:00
かもマチ食堂	27日				11:00～12:30



簡単！おいしいパン作り

“日々のパン”の講師を招いて、ポリ袋・保存容器・スプーンでの生地作り。トースターで焼ける！自宅で焼き立てが簡単楽しめる講座を開きます。6月はドデカフォカッチャを作ります！！

6月4日(木)10:00～12:00 ※片付け時間を含む

【対象】0歳からの赤ちゃん連れの保護者からシニア迄 お子様の一人参加応相談
 【参加費・定員】1食分で1,500円(資料・材料費込み) 先着 20食分で締め切ります。
 【申込み】電話か窓口で要予約 ※キャンセルはご遠慮ください。
 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、冷凍した保冷剤、弁当箱サイズの保冷バック



ガイドボランティア入門講座

共催：横浜市青葉区社会福祉協議会・横浜市鴨志田地域ケアプラザ

第1回 6月6日(土)10:00～12:00

社会福祉法人 横浜やまびこの里 ヘルパーセンターやまびこ 齋藤 健司氏

参加
無料

「発達障害のある方への支援を学ぶ」

第2回 6月13日(土)10:00～12:00

公益社団法人 横浜市身体障害者団体連合会

「視覚障害のある方への支援を学ぶ」

山根 則子氏

会場：鴨志田地域ケアプラザ(鴨志田町547-3)

参加費：無料 対象：18歳以上の青葉区在住・在学・在勤の方

定員：20名(応募者多数の場合抽選)

申込：右の2次元コードまたはケアプラザへ電話または窓口でお申込みください。



所長の一言

地域の方と「子どもの力は、私たちの活力になる」という話題が出ました。私も同じ気持ちです。着任してから新しく始めた事業「鴨ちゃんフリースペース」という取り組みがあります。毎日、小中学生の来館が見られるようになり、とても嬉しく思っています。子どもたちが安心して過ごせる居場所や取り組みの中で、私たちは子どもたちを見守ります。子どもたちからも周囲を見守ってもらえるような意識、思いやりの芽を育てていけたらと思っています。

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

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