



しろえっこちゃん

# 城郷だより

令和7年1月号 第210号

発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ

TEL：045-478-1133

FAX：045-478-1155

発行責任者：宮原 多佳子

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

日頃より地域ケアプラザの運営にご協力を賜りお礼申し上げます。

昨年、城郷小机地域ケアプラザは二十周年を迎えることができました。二十周年の記念として、地域の皆様と共に九月には式典、そして十一月には城郷フェスタを地区センターと共催で実施することができました。ご協力頂きました皆様に感謝申し上げます。

今年巳年ですね。巳年の蛇は一般的に縁起が良いとされています。蛇は脱皮を数回繰り返して成長していきます。その様子が生まれ変わるように見えることから、命や生命力の象徴とも言われているそうです。

当ケアプラザは、今年、二十一年目、蛇年にあやかって、力強く、活動していきたいと思っております。今年も地域の事業等にたくさん参加させて頂き、また地域に向いて講座等も開催していきたいと思っております。そして更なる五年、十年を目指して地域と共にをモットーに、地域の皆様の身近な福祉拠点となれるよう、職員一同頑張っております。

本年も昨年と同様にご愛顧を賜ります様、よろしくお願ひ申し上げます。

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 所長 宮原 多佳子



## 年末年始のお知らせ



2024年

12月29日(日)～令和7年1月3日(金) 休館

令和7年1月4日(土)～通常通り



2025年

NEW



## ボイストレーニング講座



予約受付中

【日時】 令和7年1月20日(月)、2月4日(火)、2月18日(火)

全3回 14:00～15:30 【定員】 25名 【対象】 概ね65歳以上

【参加費】 無料 【場所】 城郷小机地域ケアプラザ多目的ホール

○マスクの着用は個人の判断を基本とします

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

無料!  
予約不要

# 健康フェスタ

WELCOME!

令和7年2月8日(土) 10:00~14:45

## 福祉用具展示

地域ケアルーム

杖・歩行器  
車椅子等の展示

10:00~12:00

協力：サクラサービス



## 体力測定

多目的ホール

10:00~11:15、14:15~14:45

- ・立ち上がりテスト・握力測定
- ・座位ステッピング
- ・乳がん触診モデル体験

協力：城郷地区保健活動推進員



## 健康測定

ボランティアルーム

10:00~12:00

体組成測定・糖化度測定  
脳年齢測定等



協力：日本調剤薬局 川崎駅前店



※一部内容が変更する可能性があります。ご了承下さい。

## 栄養講座

11:30~12:00

健康的な食生活について学びましょう

\*試食あり

協力：ヘルスマイト

## 運動講座

13:00~14:00

※途中入室不可

身体ととのう「コンディショニング講座」  
ご自身で筋肉や身体の調子を整えましょう

講師：高根美沙子先生



## 貸館大掃除



12/1(日)、以下の登録団体の方々にご協力  
いただき、貸館大掃除を実施しました。  
おかげさまで各お部屋がピカピカになりました。

- ・ウイコナース
- ・ウクレレ森の風
- ・うたごえ さぎなみ
- ・梅の会
- ・健康舞セブン
- ・健康麻将 城郷
- ・コーラス しろさと
- ・小机ゴスペルシンガーズ
- ・骨盤調整ヨガ教室
- ・さいほうサロン
- ・たまりBA こづくえ
- ・のんのんサークル
- ・麻々会
- ・横浜歌唱会
- ・歴史探訪

★皆様、ご協力ありがとうございました★



要申込

## おやこカフェ

親子で体操! エクササイズ! 子ども体操!

講師：ベビーマッサージ講師 白川 萌花 氏

日時：令和7年2月6日(木) 10:00~

場所：多目的ホール

対象児：0才児~

定員：13組(先着順)

参加費：200円(茶話会含む)

持ち物：水分補給用飲み物

昼食(食べていかれる方のみ)



【お申込み・お問い合わせ】



横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

受付時間：9:00~17:00



# ~20周年感謝を込めて~ 城郷フェスタ 2024

ご報告

11月23、24日に、城郷フェスタ2024を開催いたしました。

今年は開館20周年の記念イベントとして、たくさんの関係団体様のご協力を頂き、

最後はKo-seiさんによる記念ライブで会場の皆さまと盛り上がりました！

おかげさまで、2日間で延べ2192名の方にご来場いただくことができました。

**皆さまのご参加・ご来場誠にありがとうございました！**



## 居宅：ケアマネジャー

担当：川野（管理者）・佐藤・藤田・保坂・田端・大澤



### 教えて！ケアマネさん



**Q.介護保険で泊まりのサービスを利用できますか？**

**A.**介護者の用事や体調不良などで、家庭における介護が一時的に難しくなった時に利用できるサービスとしてショートステイがあります。施設に短期間滞在し、食事や着替え、入浴などの日常生活の介護を受けるサービスです。要介護、要支援の方が利用できます。介護者の負担を軽減するために定期的に利用される方もいます。施設や部屋の種類によって利用料金が異なります。利用には事前の予約が必要となりますので、ケアマネジャーにご相談ください。

## 通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）、栗原、小林、松下、斉藤（生活相談員）

### 【創作活動（お正月に向けて）】

認知症対応型のデイサービスでは、個人の創作活動と別に、皆さま共同で作成する創作物にも意欲的に取り組んでいます。先月は、お正月に向けてカラフルな熊手を作成しました。

それぞれの残存機能に応じて作業内容を分担し、期間をかけて完成に至りました。とても素敵な作品が完成しました！

お正月に飾るのが楽しみです(^\_^)



城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29 ~17時	30 :17時閉館	31 ~18時	01 :18時閉館 休館日	02 ~21時 休館日	03 :21時閉館 休館日	04 ~18時
05 ~17時	06 ~18時 歌ってストレッチ	07 ~18時	08 ~21時 たまりBAこづくえ 書初め練習会	09 ~21時 おやこカフェ	10 ~18時 介護者のつどい	11 ~18時
12 ~17時	13 ~17時	14 ~18時 小机シネマ ごほうハウス	15 ~18時 GOGO健康教室 しろさと地区放課後フ ラザ	16 ~18時	17 ~18時 育てる緑	18 ~18時 両親教室
19 ~17時 音楽市場	20 ~18時 親子リズム体操 ポイトレ講座 NEW	21 ~18時 わいわい城郷 ごほうハウス	22 ~21時 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	23 ~21時 城郷ひろば	24 ~18時	25 ~18時
26 ~17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	27 休館日	28 ~18時 ごほうハウス	29 ~21時 しろさと地区放課後フ ラザ	30 ~18時	31 ~21時	01



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	01 貸館団体説明会
02	03 歌ってストレッチ	04 ポイトレ講座 ごほうハウス	05 たまりBAこづくえ	06 おやこカフェ	07 わいわい城郷	08 健康フェスタ
09	10	11 ごほうハウス 小机シネマ	12 小机赤ちゃん会	13 城郷ひろば	14	15
16	17 親子リズム体操	18 わいわい城郷 ごほうハウス ポイトレ講座	19 しろさと地区放課後 フラザ	20	21 育てる緑	22
23 ダン・ラン (男同志の昼食会)	24	25 休館日 今月はこの日です	26 おおきくなあれ たまりBAこづくえ	27 城郷ひろば	28	01

地域ケアプラザの事業

GoGo健康教室	第3水曜 10:00~11:30	65歳以上の方 ※要予約
歌って・ストレッチ	第1月曜 10:00~11:30	概ね65歳以上の方
たまりBAこづくえ(子どもの遊び場)	第1・4水曜 14:30~16:30	小学生4~6年生、中学生対象
親子リズム体操	第3月曜(月一回) 11月はお休み 10:15~11:15	概ね1歳半~3歳のお子様※要予約
介護者のつどい	奇数月の第2金曜 10:00~11:30	現在介護をしている方、介護経験者