

プラザ便り

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234-0054
横浜市港南区港南台3-3-1
214ビル1階
TEL:045-834-3141

〈発行責任者〉所長 川端 邦治

オープニング
演奏
音楽のひろば

令和6年10月発行

横浜市港南台地域ケアプラザ

アンケートにお答えいただいた方に、記念ボールペンをプレゼント♪(先着100名)

第2弾 創立30周年記念フェスタ

～地域とともに～

日時

11月17日(日)10:00～15:00

会場

港南台地域ケアプラザ

参加費無料

まろにえ OPEN カフェ

OPEN*10:30～15:00 / デイルーム

誰でもぶらっと参加できる地域交流カフェを開催します！
午前には協力医の篠田先生の講話、午後は女性3人バンド MCC
のミニコンサートがあります。無料のお飲み物を用意して、港南
台福祉ネットワークのボランティアがお待ちしております♪

港南台地域ケアプラザ30周年記念
パネルコーナーがあります！

先着
100名

港南台社会福祉協議会より、
素敵なプレゼントを用意しています

フーセンの
けんさんから バルーンアートの
プレゼントもあるよ♪



団体発表

(多目的ホール) 10:15～12:05

- ・アルペジオ ・香彩民舞の会
- ・港南台女声コーラス

販売コーナー (出入口付近
ボランティアコーナー)
10:00～12:00

- *JA 横浜 港南台支店(野菜等)
- *「港南福祉ホーム」(七宝焼き・刺繍製品等)
- *「第2ひまわり」(クッキー・焼き菓子・雑貨等)
- ※特定非営利活動法人 こころの健康を考えるかも会
- *「かるがもの家」(クッキー・パウンドケーキ等)
- *「パステル」(お弁当等)

ボーイスカウト横浜第122団による
手作りゴムピストルを作ろう！
(多目的ホール) 13:00～15:00

健康チェック 13:00～15:00
(ボランティアコーナー)

保健活動
推進員による

- *血管年齢測定 *ペグボード
- *ツーステップテスト

30+
ANNIVERSARY

港南台地域ケアプラザ 30周年記念シリーズ 第3弾 講演会「済生会横浜市南部病院を 取り巻く医療環境の変化(仮)」

事前申込制
先着
40名

日時:令和6年12月7日(土)14:00~15:30(予定)
会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
講師:済生会横浜市南部病院 院長 猿渡 力先生
申込:10月11日(金)から ※電話か来所にて受付



ポイント

家庭における食中毒予防のポイント

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での発生では症状が軽度だったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもありますので、ご注意ください。



※詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



高齢者サロン みち草

参加費
¥100

敬老の日になんで、コロナ禍以来、久しぶりにお食事会を実施しました。(20名参加)

普段のみち草はレクリエーションを楽しみ、その後茶話会や歌をうたったりしています。今回はお食事をメインとし、皆さんにゆっくり過ごしていただきました。

今後は10/1・11/5に予定しています。



こども食堂



とまとこども食堂

今月の食堂にもたくさんの地域の方がいらっしゃいました。食材配布だけでなく、来てくれた子どもたちが楽しめる『ミニゲームコーナー』を設けました。ボランティアとして横浜明朋高校の生徒さんにも協力していただき、楽しい時間を過ごす事が出来ました。

今後は10/4・11/1に予定しています。



ケアプラザでボランティア活動する 地域の方々

港南台地域ケアプラザで様々な世代の方々が活躍されています。皆さまの力がケアプラザの支えとなっています。

ぺんぺん草の会

ケアプラザの共催事業「ぺんぺん草の会」は開所当初から運営されている高齢者サロンです。長年経験されているボランティアが中心となり、レクリエーションや昼食を参加者に提供しています。現在、ボランティアを募集中ですので、ご興味ある方は当ケアプラザまでお問合せください。※参加者は募集しておりません。

毎月第1・2・3木曜日:10:10~14:00



これからのイベント

※講座:要予約

※持ち物:上履き、靴入れ

土足厳禁!

認知症カフェ ほっとカフェ

予約受付中

先着
10名

- ◆日時:令和6年11月12日(火)
13:00~14:00
- ◆会場:港南台地域ケアプラザ
ボランティアコーナー
- ◆対象:地域にお住まいの方
- ◆参加費:100円



- ◆内容:認知症の方やそのご家族、地域住民などが集える場所です。気軽に悩み相談や世間話などができるコミュニケーションの場となっています。

歯のほのぼの相談室 特別版

お口の中のウソ?ホント?

- ◆日時:令和6年11月9日(土)
14:00~15:00

予約受付中

先着
8名

- ◆会場:港南台地域ケアプラザ
多目的ホール
- ◆対象:地域にお住まいの方



- ◆内容:あなたのオーラルフレイル度を測定してみませんか?むせやすい、渴き、滑舌が悪いなど、些細な衰えがあれば、注意が必要です。

※参加料:無料

赤ちゃんのタッチケア講習会

- ◆日時:令和6年11月5日(火)
10:00~11:15
- ◆会場:港南台地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象:3~12ヶ月児とその保護者
- ◆参加費:300円
- ◆申込:10月11日(金)から
電話か来所にて受付



先着
8組

- ◆内容:タッチケアの実習を行った後、ハーブティーを飲みながら、ゆっくり過ごします!



ケアプラカレンダー

10月1日～10月31日

施設点検のお知らせ
10月28日は施設点検の為
 貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
		10月1日	10月2日	★10月3日	10月4日	10月5日
		ゆらりん ころりん (10:00～) みち草 (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:10～)	とまと こども食堂 (17:30～) ※お食事の提供 はありません	生バンド de 歌声サロン 一部 11:00～ 二部 14:00～
10月6日	★10月7日	★10月8日	10月9日	★10月10日	10月11日	★10月12日
	歯のほのほの 相談室 (14:30～)	ほっとカフェ (12:30～) 会場:沢ヶ谷 自治会館	ぴょんぴょん (10:00～) そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	ぺんぺん草の会 (10:10～)		蓄音機音楽 鑑賞会 (14:00～)
10月13日	10月14日	★10月15日	10月16日	★10月17日	10月18日	★10月19日
まるにえカフェ ぶらっと♪ (10:00～)		東洋医学で見つ ける新しい健康 のかたち① (10:00～) 音楽のひろば (13:30～)		ぺんぺん草の会 (10:10～)	ないと くる～ず (18:00～)	
10月20日	★10月21日	★10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	★10月26日
	赤ちゃん教室 (10:00～) 歌ってみよう (14:00～) 歯のほのほの 相談室 (14:30～)	東洋医学で見つ ける新しい健康 のかたち② (10:00～) ほっとセミナー (13:30～)	そよかぜ南の家 パン販売 (11:30～)	子育て まち育て塾 (10:30～)		◎30周年 記念シリーズ 第1弾交流会 30年のあゆみ そしてこれから (14:00～)
10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	★10月31日		
	 施設点検日	東洋医学で見つ ける新しい健康 のかたち③ (10:00～)		ぺんぺん草の会 (10:10～)		

月～土:9:00～21:00 日・祝:9:00～17:00(年末年始及び月1回の施設点検日は休館)

★18:00～21:00(夜間枠)に施設予約がない場合、18:00に閉館



ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザ

☎045-834-3141 担当:榊原・多田

