

# 藤棚地域ケアプラザカレンダー

日程が変更、中止になる場合がございます。当ケアプラザは高齢者施設のため、マスクの着用など感染症予防にご協力ください。お問い合わせはこちらまで TEL：045-253-0661 担当：地域活動交流

2024年 11月							10月22日現在の予定です						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2							
3 ☆ルアナ-3B体操	4 ☆にこにこ会	5 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	6 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	7	8 ☆すこやかクラブ	9 ☆キラキラ会							
10 ☆さわやか体操	11 ♪シタール *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	12 eリラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	13 ドルチェ eネット同好会	14 ☆作味会 *イリマ わくわくフォト	15	16 ☆キラキラ会							
17 ☆ルアナ-3B体操	18 休館日	19 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	20 eネット同好会	21 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	22 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	23 ☆赤い靴							
24 ☆さわやか体操 ☆男性介護者の集い	25 ♪シタール GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB	26 eリラックギター ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	27 eネット同好会	28 ☆ふじだな夢学園	29	30							
2024年 12月							10月22日現在の予定です						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1 ☆ルアナ-3B体操	2 ♪シタール ☆にこにこ会 *ストレッチ月曜会	3 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	4 ♪赤ちゃん教室 eネット同好会	5 *イリマ	6	7 司法書士相談会 ☆キラキラ会							
8 ☆さわやか体操	9 ♪シタール *ストレッチ月曜会 藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	10 eリラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	11 ドルチェ eネット同好会	12 ☆作味会 わくわくフォト	13 ☆すこやかクラブ	14 ☆キラキラ会							
15	16 休館日	17 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	18	19 ♪ピーナッツクラブ お気楽ひろば	20	21 ☆赤い靴							
22 ☆さわやか体操	23 GOGO 脳トレ 藤棚 ECLUB	24 eリラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	25	26	27 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	28							
29 休館日~1/3	30	31											

☆高齢者対象

♪子育て支援

♡障がい者余暇支援

e生涯学習

\*健康維持

☆男性対象

その他



ふじだな

# 夢だより

.....  
地域版  
.....

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ  
横浜市西区藤棚町 2-198

発行日：令和6年11月1日  
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦  
FAX：045-253-0698

子育て支援事業

## ピーナッツクラブ



### 子どもの眠りについて

### クリスマスコンサート

11月

すこやかな成長のための「眠りについて」のお話と「つむぎ体操」をご紹介します！

12月

ボランティアグループ「おもちゃのはこ」さんによるコンサートです。歌やピアノ演奏など♪楽しい演目がいっぱい！ぜひ、親子でお楽しみください。

■日 時 11/21(木) 10:00~11:00  
■講 師 ろぜつと保育園 元園長  
■定 員 10組(事前予約制)

■日 時 12/19(木) 10:00~11:00  
■定 員 10組(事前予約制)



共通

■場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール  
■対 象 0歳児～未就園児の親子  
■持ち物 上履き  
■参加費 100円(保険料含む)  
事前予約制 ※お申込みは電話又は来所にて



共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜつと保育園」

ボランティア

## 稲荷台小学校

# 畑活動メンバー大募集！

稲荷台小学校のチャレンジクラスの子どもたちと一緒に畑活動を楽しみませんか？  
子どもが好き、家庭菜園に興味がある、仲間づくりがしたいという方など大歓迎！  
まずはお気軽にお申し込みください。

**採れた野菜で交流会を予定！**



未経験 OK お好きな時間で！ シニアボランティアポイント対象活動

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 253-0661

お気軽にお問い合わせください！

無料

地域包括支援センター  
ワンポイント講座

## 地域包括支援センターより講座のお知らせ

横浜市藤棚地域ケアプラザで、司法書士、行政書士による無料個別相談会を行っています。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見のこと、借金のこと、法律問題や不動産問題などお気軽にご相談ください。地域の方どなたでもご利用できます。



## お気楽ひろば

【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士

地域の皆さま、お子さまから高齢者の方までどなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。悩みごとがあってもなくても気軽におしゃべりしませんか？

場 所:横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費  
無料

日時	内容	ミニ講座 13:30-14:15	座談会 14:15-15:00 個別相談会 14:30-15:00
11月21日(木)		身内が認知症になったら？	
12月19日(木)		健康について 高齢者の食生活と調理の工夫	横浜市藤棚地域ケアプラザ 包括支援センター 看護師 大森

ミニ講座・座談会は予約制ではなく、出入り自由です。  
**個別相談会は事前予約制です。各日2名です。**  
前日までにお電話または来所にて予約をお願いします。

ボランティアさん大募集  
お話を聞いてくれる方大歓迎です！

不動産？  
相続？遺言書？



## 司法書士無料個別相談会

【協力】神奈川県司法書士会 横浜西支部

不動産、借地のこと、遺言書ってどうやって書けばいいの？何でもお気軽にご相談ください。  
ご希望の方にはエンディングノートをお渡します。

参加費  
無料

日時	場所
2025年 2月1日(土) 14:00-15:30 (1)14:00-14:40 (2)14:50-15:30	横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム

**個別相談会は事前予約制です。**

(1)または(2)を選択いただき、前日までにお電話または来所にて予約をお願いします。

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ **地域包括支援センター** ☎ 253-0661

## 「子ども用車いす」を知っていますか？

病気や障がいなど様々な理由により、自力での移動が困難な子どもは、「子ども用車いす」を使用します。外観がベビーカーと変わらないことから、「邪魔だからベビーカーを折りたたんで」「そんなに大きい子をベビーカーに乗せて…」などと誤解や非難を受けやすく、必要なサポートを得られないという厳しい現実があります。子ども用車いすは、軽いものでも6～7kgの重量があります。このマークを見かけたら、病気や障がいで苦しんでいる子ども、それを介助する親御さんの気持ちを思いやり、温かい配慮をお願いします。



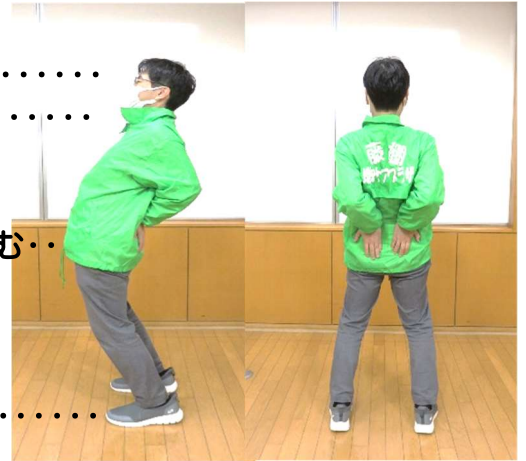
転倒や腰痛を  
予防するための簡単な体操  
**「これだけ体操®」**

たった**3秒**の腰痛体操  
予防の場合は1～2回  
治療の場合は10回を目安に

目線は斜め30度……………  
あごを引く……………

両手で骨盤を  
しっかり前へ押し込む…

足は肩幅より広め……………



- ① 足を肩幅より広めに、つま先を真っ直ぐ前に向けて開きます。指先を下にして手の平をウエストラインの位置より少し下にあてます。ひざは伸ばしたまま、じっくりと胸を開きながら両ひじを内側に寄せると同時に、腰の下の部分(骨盤)を手でしっかりと前へ押し込みます。
- ② 軽くあごを引いて、目線は斜め30度。そして息を吐きながらつま先重心でかかとが浮くか浮かない程度で粘りましょう。

「これだけ体操」は、腰痛予防に有効なことが証明されており、腰まわりの筋肉の血流アップにもつながる体操ですので、正しいフォームを習得しましょう。

## eネット同好会

パソコン初心者を対象に、サロン形式でパソコン操作をお手伝いします！  
スマホについても相談可能です！予約不要！

毎週 水曜日 13:00～16:00 位まで

時間内、出入り自由 ※早めに終了する場合があります。

場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

★一緒に活動してくれるお仲間も募集しています！

お問い合わせ…横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 TEL 253-0661



## 除菌・消毒用の布の寄付をお願いします

端切れや未使用のタオルやTシャツなど、使わない布地はございませんか？  
館内を消毒・除菌する際に使用しています。約20cm角にカットしていた  
だけると助かりますが、そのままでも構いません。ご協力よろしくお願ひします。

