



事業に関するお問い合わせは 霧が丘地域ケアプラザ 920-0666				1	2	3	4
				9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ うたごえサロン	13:00～ 手談サロン	8:00～ 霧の里 花植え
5	6	7	8	9	10	11	
10:00～ ブレパ・ ブレママ講座 (申込み制) 6月6日臨時開催	13:00～ まちともカフェ (旧ひだまりサロン)	9:30～ 自然を楽しむ 散策の会	9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	10:00～ ママFUN DAY 13:00～ スケッチ水彩画 13:30～ 囲碁愛好会	9:15～ フレスコ体操① 10:35～ フレスコ体操② 10:00～ よこはまシニア ボランティア 登録研修会 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば	
12	13	14	15	16	17	18	
	10:00～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ (旧ひだまりサロン)	10:00～ 談和会	9:30～ 元気アップ体操 10:30～(受付) 健康チェック 13:00～ 手談サロン 14:00～ 青春と浪漫を歌う会	12:00～ 会食会 14:00～ まちともカフェ 13:00～ 囲碁愛好会	9:15～ フレスコ体操① 10:35～ フレスコ体操② 13:00～ 手談サロン	10:00～ 体操ひろば	
19	20	21	22	23	24	25	
	10:00～ 霧サボ手芸班 13:00～ まちともカフェ (旧ひだまりサロン) ひまわり教室	10:00～ 子育てサロン	9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	10:00～ もくもくひろば 13:00～ 囲碁愛好会 13:00～ ぬりえアート	9:15～ フレスコ体操① 10:35～ フレスコ体操② 10:00～ 朗読会 13:00～ 手談サロン 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば	
26	27	28	29	30			
	休館日	10:00～ 談和会	9:30～ 元気アップ体操 10:30～ フレスコ体操 13:00～ 手談サロン	13:00～ 囲碁愛好会			

「今日行くところがある」「今日用事がある」
そして「今日友だちと会う」!!
たくさんの「まちとも(町友)」ができれば素敵ですね♪
申込み不要! 開催時間は出入り自由です!

第2・3月曜日と第3木曜日に開催中!

6/6、13、20 13:00～15:00
6/16 14:00～16:00



カフェ

コーヒーを飲みながら
おしゃべりしましょう

デッサン・ぬりえ

初心者OK!
手ぶらでも参加できます

パソコン相談

ちょっと聞きたい事
わからない事を相談

手芸

わかば学園教材作り
編み物

囲碁・将棋

対戦場所や対戦者
をお探しの方!

その他

やりたい事
してみたい事

隔月発行



平成28年
6月号
Vol.50

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：小林伸子 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 開館時間：平日・土曜日9時～21時 日曜日9時～17時
休館日：毎月第4月曜日(祝日の場合は翌火曜日) 休館日は施設メンテナンスを行っておりますが相談業務
(9時～17時)は通常通り承ります。その場合は電話連絡の上、北門からお入りください。

横浜市では、地域に身近な福祉保健活動の場として、ケアプラザを設置しています。市内には
134ヶ所のケアプラザが、概ね中学校区毎に設置されています。横浜市霧が丘地域ケアプラザは、
平成20年に「霧の里」内に設置され、霧が丘地区全域を担当しています。

3つの機能があるんです!



地域活動・交流

まちともカフェ・ママFUN DAY・うたごえサロン等
たくさんの事業を企画しています。
ほっと一息、遊びに来ませんか!



職員が、老人会や自治会等の
活動等にお伺いします!
「介護保険」や「成年後見制度」の説明や
「軽い体操」を行います。

赤ちゃんから高齢者まで年齢を問わず、様々な
相談に対応し、地域の福祉保健活動を支援します。
貸館により、それらの活動が円滑に行えるよう
支援しています。

また、様々な事業を企画しています。

- 地域活動をしてみたい
- 子育て情報を知りたい
- 認知症キャラバンメイトって?
- 障がい者の活動は・・・?等など



地域包括支援センター

平成28年4月～『生活支援コーディネーター』が、
配置されました。
○高齢者の活動を支援します。
○地域の様々な情報を収集・把握し、多様な資源の
ある地域づくりを進めていきます。

- 最近、物忘れがある・・・
- 足腰が弱ってきた・・・
- 「介護保険」は、どんなことをしてくれるの?
- 「成年後見」について詳しく知りたい
等など・・・



*お電話・窓口・訪問による相談対応をいたします。
☎045-922-6633

介護保険事業

ケアプラザに
行ってみよう!



霧が丘地域ケアプラザには「居宅介護支援事業所」と
「デイサービス」を併設しています。

☆「居宅介護支援事業所」のケアマネジャーは、ケア
プランを作成し、住み慣れたご自宅で安心して介護
ができ、安心して生活ができるように支援します。
☆3ページに、「デイサービス」の紹介をしています。



よこはまシニアボランティア登録研修会

～65歳になったら、カードを取得してボランティアデビューしませんか！～

横浜市霧が丘地域ケアプラザでは、「いつまでもアクティブに活動したい」「自分の趣味や得意なことを活かして社会貢献したい」等と、ボランティア活動を通じ、健康づくり、生きがいづくりをする方を応援しています。

平成28年度も4回開催します。



第1回目: 6月10日(金) 10:00～12:00

第2回目: 9月 9日(金)

第3回目: 12月 9日(金)

第4回目: 3月10日(金) (第2回以降の開催時間は、ホームページ等でお知らせいたします)

*対象: 65歳以上の横浜市民

*各回、お申し込みが必要です。各回の募集期間については、窓口までお問い合わせください。



《霧が丘保健活動推進委員会 共催》
霧が丘 **健康チェックの日**

○日時と内容

6月15日(水): 計測、血管年齢測定、体力測定

7月20日(水): 計測、骨の強さ測定

10:30～受付

*お申し込みは、不要

*無料

毎月の健康チェックで、健康づくりに
お役立てください。

ケアプラザ協力医による
医療相談(無料)

毎月
第4金曜日

○日時

6月24日(金) 13:30～14:00

7月22日(金) 13:30～14:00

*会場: ケアプラザ1階 相談室

*申込み: 事前予約制(電話又は、窓口)

【協力医】よしだ健康ケアクリニック

院長 吉田保男先生



霧が丘地域ケアプラザでは、クラブ活動中心の「一般型」と、お一人お一人に合った個別対応により穏やかに過ごしていただける「認知症対応型」の2種類のデイサービスを運営しています。認知症になっても、継続して安心してご利用いただけます。月・木曜日は、介護されてる方を支えるためにも時間延長利用のご相談にも応じます。

職員一同、専門的な技術はもちろん、まごころと笑顔で皆さまをお迎えいたします！

今回は、「絵手紙クラブ」「水彩画教室」の活動をご紹介します。

『水彩画教室』

『絵手紙クラブ』

新聞のカラーページを
活用し「貼り絵」を作成
しました。
今回のテーマは、
「チーリップ」です。

今回は、「クルマとグラス」
の仕上げ編。前回、描いたデッ
サンに色付けしました。
作品は、出入り口付近の展示
スペースに展示中です。
ご覧ください！



～日々の活動の様子も下記ホームページでご覧いただけます～

霧が丘デイサービスセンター <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w030>

霧が丘デイサービス認知症対応型 <http://kirigaoka.foryou.or.jp/work.php?wid=w034>

《お問い合わせ》

霧が丘地域ケアプラザ デイサービス

電話: 920-2020 相談担当: 松井

霧が丘デイサービス

検索



霧が丘地域ケアプラザホームページURL <http://www.kirigaoka-careplaza.com/>



霧が丘地域ケアプラザ協力医
Dr.よしだの健康コラム

(よしだ健康ケアクリニック院長 吉田保男)