

霧が丘地域ケアプラザ 8 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
夏休みこどもプログラム ケアプラザ主催の事業						
3	4	5	6	7	8	9
	10:00～ キッズアート教室 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会	10:00～ カイコの話と まゆ玉工作	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	10:00～ 色画用紙を使って 夏の絵手紙を描こう！ 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操	
10	11	12	13	14	15	16
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操	
17	18	19	20	21	22	23
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		10:00～(受付) 健康チェックの日	13:00～ 囲碁愛好会 13:30～ こども囲碁将棋教室	9:45～ 健康体操 10:00～ はじめての終活講座 (第3回ノート) 13:30～ 医療相談	
24	25	26	27	28	29	30
	休館日	13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 健康体操	10:00～ 親子deヨガクラス ※応募者多数の場合2部制 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会		
31						

事業に関するお問い合わせはこちらへお願いします ☎045-920-0666

発行：横浜市霧が丘地域ケアプラザ 発行責任者：齋藤 弥生 電話：045-920-0666 FAX：045-922-6611
住所：〒226-0016 横浜市緑区霧が丘3-23 休館日：毎月第4月曜日（祝日の場合は翌火曜日）
開館時間：平日・土曜日 9時～21時（夜間施設利用が無い場合に限り18時閉館） 日曜日 9時～17時
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。 作成後に変更になる場合があります。詳しくは霧が丘地域ケアプラザまでお問合せ下さい。 <2025年7月14日現在>

霧が丘 ケアプラザ通信

Vol.104
2025

令和7年 8月号 Vol.104（隔月発行）
発行責任者：齋藤 弥生 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

霧が丘川柳2025／霧が丘フォトコンテスト2025投票開始！！

毎年夏に行っている、霧が丘川柳／霧が丘フォトコンテストの投票が始まりました♪テーマは「クスッと笑える川柳」と「人生1番のベストショット」です。たくさんのご応募をいただきありがとうございました。みなさん楽しんでいただけるホールになっていますので、霧が丘ケアプラザ2階のホールにお越しいただき、お気に入りの作品に投票をお願いいたします。

コンテストの優秀賞は、10月のケアプラザ通信に掲載させていただきます。お楽しみに♪



よこはまシニアボランティアポイント研修会を開催します

9月1日(月)10:00～11:30

よこはまシニアボランティアポイントの制度は65歳以上の横浜市民の方が対象で、概ね30分以上のボランティア活動を受入れ施設で行うと200ポイントが付与され、1000ポイント以上から年間8000ポイントまで換金・寄付が可能なシステムです。地域に貢献しながら、健康増進、生きがいづくり、社会参加支援として元気で過ごしていただくことを目的としています。

ご興味のある方は、ぜひご予約の上、ご参加ください。



暑い日が続いています！ 熱中症対策は出来ていますか？



- ①水分をこまめに摂取する
⇒喉が渇かなくてもこまめに摂ることが大切です。一度にたくさん飲まず、小分けに飲みましょう。入浴や睡眠中も気づかぬうちに体内の水分は失われます。意識して飲むことが大切です！
 - ②服装を工夫しよう！
⇒通気性の良い、吸湿性・速乾性のある服装の選択がオススメです。外出時は帽子や日傘を使用し直射日光を避けましょう。
 - ③涼しく快適な環境で過ごそう！
⇒日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症を引き起こします。冷房、除湿器、扇風機など適度に利用しましょう。
- 食事をしっかり摂り、規則正しい生活を送りながら3つのポイントを忘れずに…
- 暑い夏に負けないよう
しっかり対策していきましょう！！

霧が丘地域包括支援センター便り

霧が丘地域ケアプラザのお知らせ

＼ お友達を誘って、お気軽にご参加ください！ ／

よこはまシニアボランティア登録研修会

65歳以上の方が、介護施設、地域ケアプラザ等でボランティア活動を行うとポイントがたまり、寄付または換金ができる仕組みです。ボランティア活動を通して健康づくり、生きがいづくりを始めませんか？

- 日時 9月1日(月) 10:00～11:30
- 場所 霧が丘地域ケアプラザ2階
- 対象 65歳以上の横浜市民
- 持ち物 室内履き・水分補給の飲み物・筆記用具
介護保険被保険者証
- 定員 10名(先着順)

親子deヨガクラス

お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単にできるヨガです！親子でヨガを体験しましょう♪

- 日時 8月28日(木) 10:00～11:30
(応募者多数の場合2部制にて開催)
- 場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 参加費 無料
- 持ち物 室内履き・水分補給のお飲み物
- 定員 12組
- 対象 ママと未就園児



まちとも囲碁将棋サロン

囲碁・将棋を通じて地域の方と交流できる場です。対局相手を探している中級の方、初心者の方も大歓迎！楽しい時間を一緒に過ごしませんか？

- 日時 毎月第2・4火曜日 13:00～16:30
- 場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 定員 12名(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内履き・水分補給の飲み物



霧サポ手芸班

横浜市若葉台特別支援学校(横浜わかば学園)の児童・生徒さんが使用する教材や、1人ひとりの体に合わせたクッションカバー等の作成をしています。

- 日時 毎月第2・3月曜日 9:30～11:30
- 場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 定員 12名(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 室内履き・水分補給の飲み物
裁縫道具



健康チェックの日

月に1度はご自身の健康状態を確認して健康維持増進、介護予防につなげましょう！

毎月第3水曜日 10:00～11:30

予約不要！

- 場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 対象 成人
- 参加費 無料
- 日時 8月20日(水)基本メニュー+健口チェック
9月17日(水)基本メニュー+体力測定



※基本メニュー(計測+血管年齢測定+足趾力チェック+健康・介護相談)

つながろう100人のボランティア みんなで作ろう ロバ隊長



「霧が丘キャラバン・メイト」は霧が丘のまちの人たちに認知症サポーターを知ってもらい、認知症になっても安心して暮らし続けられるまちであるための活動を行っています。認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」を皆さんで作製、認知症サポーターの広報活動にて配布します。

予約不要！

- 日時 毎月第1・2・3月曜日 13:00～14:45
- 場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階 多目的ホール
- 内容 ①キット作製②マスコット作り ※どちらかの参加でもOK

医療相談

霧が丘地域ケアプラザでは、ケアプラザ協力医による医療相談を行っています。ご自身の心と身体の健康、ご家族の健康についてなど、相談をご希望される方はお気軽にお申し込みください！

- 日時 8月22日(金)・9月26日(金)
13:30～14:00
- 場所 霧が丘地域ケアプラザ 1階 相談室
- 定員 先着2名(おひとり15分程度)
- 参加費 無料

ケアプラザでの対面の相談に加え、Zoom・電話での遠隔相談もできます

初めての終活講座 第3回:I(私)ノート

みなさんはバケツリストをご存じですか？「一生のうちにやってみたいことをまとめたリストを作成すると、自分の希望や願望、なりたい将来像などに向き合うことが出来ます。残りの人生を充実した日々にしましよう！

- 日時 8月22日(金) 10:00～11:30
- 場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階
- 定員 30名(先着順)
- 参加費 無料
- 講師 MSO研究部:男澤 和明 氏



横浜子育てサポートシステム出張入会説明会

子どもの送迎・預かりボランティアできる方を大・大募集中！

資格不要・年齢不問。研修(無料)受講で、有償ボランティア活動ができます。
(活動の約7割が1時間以内のちょっとしたお手伝いです)

9月18日(木) 10:15～11:15
会場:霧が丘地域ケアプラザ 地域ケアルーム
定員12名

子どもが好きな方や子育てが一段落された方、シニアの方が、新しい出会いや、役立てることの喜びを感じながらイキイキと活動されています。自分にもできるかも、やってみたいと思った方は、入会説明会にご参加ください。

※子どもの預かりや送迎を頼みたい方も参加できます。

【お問合わせ】

横浜子育てサポートシステム緑区支部
(緑区地域子育て支援拠点 いっぽ内)
TEL:045-982-3521(火～土 9:00～17:00)

お申込はこちら →



霧が丘デイサービスより

事務所責任者:鈴木浩二
☆お問い合わせ☆045-920-2020

デイサービスのイベントで、ハワイアンフェスティバルを開催しました。当日は職員も朝からアロハシャツを着て皆様をお出迎え、昼食はロコモコ丼でおもてなし、そして午後からは、フラダンスグループの「ラニカイ」さんが来てくださいました。

色鮮やかな衣装に身を包み、優雅で心温まるフラダンスを披露していただき、利用者の皆さまも自然と笑顔に。手拍子をしたり、一緒に体を動かしたりと、とても楽しい時間を過ごしました。ハワイの風を感じるような美しい踊りに、皆さまからは「また来てほしい!」「元気をもらえた!」との声がたくさんあがりました。ラニカイの皆さま、素敵なお時間をありがとうございました!



☆お問い合わせ☆045-920-2020

事務所責任者:鈴木浩二

霧が丘地域ケアプラザデイサービスホームページ・Instagramはこちらから→



@HY_KIRIGAOKA_BARA

LINE お友達募集中!



お友達登録すると、講座情報が届きます!講座のお申込みがとても便利になります♪



霧が丘地域ケアプラザで開催した講座の様子やお知らせなどを写真でご覧いただけます♪