

霧が丘地域ケアプラザ 10 月事業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
ケアプラザ主催の事業			9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操 ①13:30～②14:50～ うたごえ倶楽部	13:00～ 囲碁愛好会	10:00～ 赤ちゃん教室	
5	6	7	8	9	10	11
	13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	10:00～ 親子deヨガクラス 13:00～ スケッチ水彩画 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 14:00～ 霧が丘ほっと・るむ	10:00～ 体操ひろば
12	13	14	15	16	17	18
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ	10:00～ 友愛サロン 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	10:00～(受付) 健康チェックの日	12:00～ 会食会 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 世界遺産を学ぼう	
19	20	21	22	23	24	25
	9:30～ 霧サポ手芸班 13:00～ まちともカフェ 13:00～ 絵画会		9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会 10:30～ 健康体操	10:00～ もくもくひろば 13:00～ ぬりえアート 13:00～ 囲碁愛好会	9:45～ 健康体操 13:30～ 医療相談	10:00～ 体操ひろば
26	27	28	29	30	31	
	休館日	10:00～ 談和会 13:00～ まちとも 囲碁将棋サロン	9:30～ はつらつ体操 10:30～ 元気アップ体操OB会	13:00～ 囲碁愛好会		

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：林 ゆかり 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） 日祭日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9月15日現在>>

霧が丘 ケアプラザ通信

Vol.105
2025

令和7年 10月号 Vol.105（隔月発行）
発行責任者：林 ゆかり 電話：045-920-0666 横浜市緑区霧が丘3-23

所長交代の挨拶

このたび、霧が丘地域ケアプラザの所長として就任いたしました 林ゆかり と申します。地域ケアプラザは、地域の身近な福祉保健活動の場所として、皆様にご利用いただくとともに、日々様々なご相談が寄せられております。相談を解決していくためには、地域ケアプラザの機能を最大限に発揮していくと共に、自治会や地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員をはじめとする地域活動を支えてくださる皆様や、地域で活躍されているボランティアの皆様との連携が欠かせません。私達ケアプラザ職員と地域の皆様と力を合わせて、共に支え合い、つながりのあるまちづくりを進めていけたら幸いです。今後ともご支援の程、どうぞよろしくお願いいたします。

2025霧が丘川柳・霧が丘フォトコンテストのご応募ありがとうございました



優秀賞



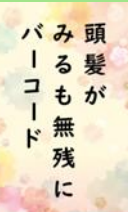
優秀賞



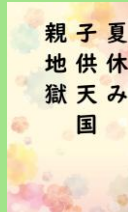
優秀賞



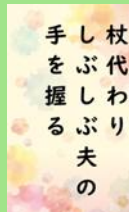
ケアプラザ賞



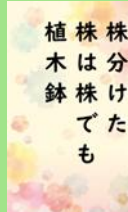
優秀賞



優秀賞



優秀賞



ケアプラザ賞

今年度の「霧が丘フォトコンテスト2025」「霧が丘川柳2025」の優秀賞とケアプラザ賞が決定しました！思わず「クスッ」と笑ってしまう川柳と人生1番のベストショットで1か月間ケアプラザ展示スペースを盛り上げていただき、展示をご覧になった方々に楽しんでいただきました。ご応募いただいたみなさま、投票いただいたみなさま、ありがとうございました。

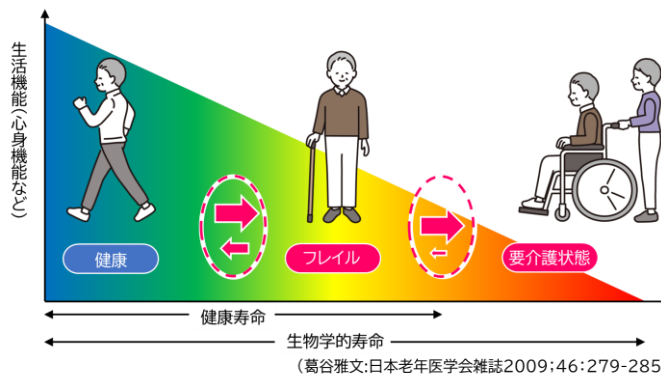
霧が丘地域包括支援センター便り

健康寿命の延伸をめざして

フレイル予防に取り組んでいきましょう！

フレイルとは？

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。



フレイルを予防するためには

- ① 運動：動き続けていくためのからだづくり
 - ② 口腔：噛む力・飲み込む力を保つ
 - ③ 栄養：まんべんなくしっかり食べて健康な体作り
 - ④ 社会参加：外出・交流・参加で人や地域とつながる
- これらの4つの取り組みを 日常生活の中で一体的に取り入れていきましょう！

「社会とのつながり」が、健康長寿のカギ！
年齢を重ねると外出や交流が減り、「社会とのつながり」を失いやすくなります。これはフレイルの始まりといわれ、介護が必要になるリスクを高めます。
地域の自治会や老人会、霧が丘地域ケアプラザでは、健康づくりや仲間づくりにつながる活動や講座をたくさん行っています。
ぜひ、参加してみてくださいね。

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♪ ／

こうえんであそぼう Let's play in KAYABAPARK!!

外には自然がいっぱい!見て、さわって、感じて五感を使って楽しもう。いっばやケアプラザのスタッフ、地域の人も一緒ですよ!初めての方、赤ちゃん連れプレパママさんもぜひお気軽にご参加ください。

日時 10月24日(金) 10:30~12:00
★雨が降ったら: 11月6日(木) 10:30~12:00

場所 萱場公園 霧が丘3-7-9
対象 赤ちゃん・お子さま連れの方・プレパママ
持ち物 水分補給・タオル・帽子・汚れても良い服装着替え

★雨が降ったら親子とも室内履き(上履き、スリッパ)

備考 11月6日(木)に雨が降った場合は、霧が丘地域ケアプラザ(霧の里)の多目的ホールIで行います。

※霧の里に車、バイク、子どもの乗り物を使って来ることはできません。

共催 緑区地域子育て支援拠点 いっば
TEL:045-989-5850
みどり国際交流ラウンジ
TEL:045-532-3548



ハッピーパパ育児

子どもとのふれあいを通して、パパと子どもの絆を深めましょう!NPO法人全日本育児普及協会の認定講師のみなさんから普段の生活で実践できる子育てのノウハウを学べます♪

日時 11月15日(土) 10:30~12:00

場所 霧が丘地域ケアプラザ 2階

定員 7組(先着順) **参加費** 無料

内容 子育てはじめの一歩&体を使った遊び

持ち物 室内履き(お子さまも)・水分補給の飲み物



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



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 10月15日(水)基本メニュー+ベジチェック
11月19日(水)基本メニュー+健口チェック

※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)



／ つなげよう100人のボランティア ／

みんなで作ろう ロバ隊長



マスコット作りのボランティア大募集!

あなたの手で、みんなを笑顔にするマスコットを作ませんか。作ったマスコットは、認知症サポーター養成講座を受けた皆様にお配りしています。手芸やものづくりが好きな方、初心者の方も大歓迎です。お気軽にご参加ください。

祝日はお休み

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 10月24日(金)・11月28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

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



夏休み子どもプログラムたくさんのご参加ありがとうございました

今年も横浜市霧が丘地域ケアプラザでは、夏休みの子どもたちの居場所として、「夏休み子どもプログラム」を開催しました。今年は「みんなでつくろう!オリジナルせっけん」「チャイニーズクッキング」「キッズアート教室」「カイコの話とまゆ玉工作」「色画用紙を使って夏の絵手紙を描こう!」「子ども囲碁・将棋教室(全5回)」を行いました!全講座で約230名の方が参加してくれました!たくさんの方にご参加いただきありがとうございました!



キッズアート教室



チャイニーズクッキング



子ども囲碁・将棋教室



カイコの話とまゆ玉工作



夏の絵手紙

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

今年の納涼祭には、扇寿会の皆さまが来てくださり、華やかな踊りを披露してくださいました。

小さなお子様の踊りもあり、フロア内を盛り上げてくださいました、利用者さまも一緒に手拍子をしたり、笑顔で体を動かしたりと、大変楽しい時間を過ごすことが出来ました。「昔を思い出して一緒に踊れたのがうれしい」「目の前で本格的な踊りを見られて感動した」など、たくさんの喜びの声が聞かれました。

盆踊りでは会場全体が一体となって夏の雰囲気を楽しむことができました。

扇寿会の皆さま、本当にありがとうございました!

また来年も一緒にできることを楽しみにしています。



@HY_KIRIGAOKA_BARA

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→

LINE お友達募集中!

Instagram フォロ-お願いします



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♪