

ふくし

子ども・子育て

めだか・くれよん

未就学児とその親が自由に集まれるサロン。雨の日でも部屋で遊べますのでお気軽にご参加ください。

【めだか】1/24(火)
2/28(火)
【くれよん】1月はお休み
2/4(土)
ともに10:00~11:30
【申】不要

赤ちゃん教室

初めて子育てをする方を対象とした0歳児と保護者のための教室です。育児についての正しい知識や情報が得られます。

【時】1月はお休み
2/13(月)
10:00~11:30
【定】15組(先着順)
【申】港南区ホームページにて申込

勉強を楽しむ会

小学生対象。地域ボランティアの皆さんがお子様の勉強をサポートします。学校の宿題や塾の予習などでもOK。

【時】1/13(金)1/27(金)
2/10(金)2/24(金)
15:00~17:00
【定】10名(先着順)
【申】初回のみ要登録

シニア

ひなたぼっこ

高齢の方を対象に開催している月1回のサロン。毎回ゲストを迎え、楽しい企画をご用意しています。お気軽にご参加ください。

【時】1月はお休み
2/6(月)
14:00~15:30
【申】初回のみ事前にTELにて申込

つどいの場 おはり箱

お裁縫が好きな高齢の方がつどい、簡単な洋服のお直し、施設等で必要な布製品の作成などを行っています。お裁縫が苦手な方でもお気軽にご参加ください。

【時】1/4、11、25(水)
2/1、8、22(水)
13:00~15:30
【申】初回のみ事前にTELにて申込

スワンの会

現在介護を担っている方、介護を終えられた方が集まって介護の悩みを共有したり、学んだり情報交換をする集いです。

【時】1/18(水)
2/15(水)
13:30~15:30
【申】初回のみ事前にTELにて申込

ロビー販売

パン販売「そよかぜの家」

区内の地域活動ホーム「そよかぜの家」で作っているパンを販売しています。2月より昨年好評だったピーフシチューパンがはじまります！寒い季節にぴったり。是非ご賞味ください！

【時】毎週火曜日
11:30~13:00

パン販売「あんず」

障がいのある方が働く「ジャンプ」で作っているパンを販売しています。1月は「やきいもパン」2月はバレンタイン限定の「チョコハートデコレ」が登場します。パンはなくなり次第販売終了です。

【時】毎週金曜日
11:00~13:00
※年始は1/13から
2/24(金)お休み

フラワーロード販売

区内の障がい者施設「フラワーロード」で育てている花や季節の野菜、工芸品などを販売しています。

【時】毎週水曜日
10:30~14:00
※年始は1/11から

そのほか

グリーンデイ

ケアプラザ周辺の緑化活動。月1回、地域ボランティアの「水仙クラブ」と一緒にお花を植えたり、花壇の手入れをしたりします。当日飛び込み参加OK！

【時】1/19(木)
2/16(木)
9:30~11:30
【申】不要

医師への健康相談

日頃気になる家族や自分の身体のこと。小田医院の小田先生が、医療の専門家の立場から優しく相談に応じてくれます。どんな小さなことでも大丈夫です。気軽にご利用ください。

【時】1/20(金) 2/17(金)
14:00~15:00
【申】事前にTELにて予約

カフェ「GSJ」

男性ボランティアによるカフェ。オリジナルブレンドと手作りスイーツでおもてなします。

【時】2/13(月)
14:00~16:00
【費】200円
【申】不要

1/16(月)
2/20(月)は休館日
※デイサービスのみ営業となります。



対局中の健康麻雀「ふれあい倶楽部」のみなさん



- あなたのまちの活動紹介「健康麻雀」
- ふれあい祭り開催のご報告
- イベント情報(1・2月) ほか

ケアプラザからのお知らせ

ケアプラザは介護のことなど生活でお困りのことがある場合、どなたでもご相談いただけます。東永谷地域ケアプラザまでご連絡の上、ご相談ください。

電話:045-826-1097 FAX:826-1071

ご相談は電話で予約してから

相談や訪問等があるため、急な来所の対応はできない場合があります。

お車の場合駐車場の予約を

車でなければ来所が難しい方用の駐車場が1台分あります。



横浜市東永谷地域ケアプラザ 広報紙「ふれあいの丘」(隔月発行)
発行日:令和5年1月1日 発行責任者:所長 三木 渉
住所:港南区東永谷1-1-12 TEL:826-1097 FAX:826-1071
※この広報紙は自治会・町内会の皆様のご協力により回覧しています。





今回ご紹介するのは、ケアプラザの貸館利用団体として登録されている「ふれあい倶楽部」と「てふれクラブ」です。それぞれのグループが毎月数回ずつ開催しており、「健康」麻雀という名のとおり、賭け事としてではなく頭を使う大人のゲームとして麻雀を楽しみながら男女問わず健康づくりを行っています。各グループの代表の方にお話をお聞きしました。

ふれあい倶楽部



「ふれあい倶楽部」は 2010 年の夏にケアプラザの活動としてはじまり、翌 2011 年 4 月に自主運営となりました。2020 年にはコロナ禍の為活動休止を余儀なくされましたが、「こんな時こそ麻雀でみんなを元気にしたい！」という一心でケアプラザと話し合いを重ね、翌年から感染対策を取りながら活動再開となりました。

参加者の中には、「病気をしたけど麻雀がよいらハピリになっている」という方や、「来たときは杖を使っているけど、終わった後は杖を忘れてしまうくらい元気になる！」という方もいます。麻雀が健康の源になるのは嬉しいことですね。最近では女性の方が多いため女性が入りやすい雰囲気になっていますが、もちろん男性も募集中です！



▲対局中の私語は基本禁止ですが休憩中や終わった後は楽しくおしゃべりしています。



▲時間が余ったときはベテランの方による勉強会を開催することも。

参加者の声

みんないい人たちなので安心して参加できます。

全部忘れて没頭できるところがいいですね！

ふれあい倶楽部
活動日時：第 1・2・4 木曜 12:00~16:00
場 所：東永谷地域ケアプラザ 2 階
対 象：60 歳以上
会 費：前期・後期 各 1,800 円
問い合わせ：東永谷地域ケアプラザ
TEL：826-1097

てふれクラブ



「てふれクラブ」は配食サービスボランティア「てまり」の仲間と麻雀をやりたい人を募り集まったグループです。月に 2 回土曜日に活動しています。毎回「ふれあい倶楽部」から 3 名の方が来て付きっきりで見てくださるので、**初心者の方でも安心してご参加いただけます。**女性でも男性でも歓迎です。一緒に楽しみましょう！

代表の小松さん



参加者の声

初心者でも優しく教えてくれます。

ここでみんなと麻雀をすることが楽しみになっています！

てふれクラブ
活動日時：第 1・3 土曜 12:00~16:00
場 所：東永谷地域ケアプラザ 2 階
対 象：60 歳以上
会 費：不要
問い合わせ：東永谷地域ケアプラザ
TEL：826-1097



▲少人数で楽しくやっています



▲先生もいるので安心！

3年ぶり！ふれあいまつり開催しました！

コロナ禍で過去 2 年間開催できなかった地区センターと地域ケアプラザの合同イベント「ふれあいまつり」を、11/12(土)に久しぶりに開催しました。

障害福祉施設などの販売コーナーや塗り絵コーナー、エンディングノートの講座、スタンプラリーなどコロナ禍前よりも縮小した形とし、時間も 9:30~11:30 の 2 時間と短縮して行いました。

約 500 名の方にお越しいただき、普段からロビー販売などで人気のパンなどは早々に売り切れるなど、賑わっていました。

来年度はもう少し内容を拡大し、より多くの方楽しんでいただけるようにできればと思います。



▲色々なお店が出ていました。



▼塗り絵コーナー

~子育て中のママ・パパのための~ ほっとたいむサロン

今年 2 回目の『ほっとたいむサロン』を 2 月に開催します！仕事、家事、育児と毎日頑張っているママとパパ、少しの間お子さんと離れ、ご自分のための「ほっとたいむ」をお過ごしください。

※館内でお過ごしいたできます。

日 時：2 月 21 日 (火)
10:00~12:00
場 所：東永谷地域ケアプラザ 2 階
※多目的ホール前にて受付
対 象：0 歳児から未就学児とその家族
定 員：20 名
申 込：不要
会 費：無料

地域ボランティアの皆さんがお子様の遊び相手になってくれます！



地域交通の実証実験中！

“ながなが号”をご利用ください

横浜市道路局では、永野地区・永谷地区の一部を対象に予約型の乗合バス「ながなが号」を 3 月 17 日まで試験運行中です。

「ながなが号」は外出したい日時と、乗車・降車したいバス停を予約して利用する乗り物です。運行エリア内の停留所（上永谷駅を含む 40 か所）であればどこでも乗り降りできます。ご利用は 65 歳以上の方（と同乗者 1 名）で、乗車は 1 回 400 円（同乗者も同額）です。

上永谷駅へのお買い物・通院に是非ご利用ください。利用登録は電話とインターネットから受け付けています。電話は 045-671-3800（道路局企画課）、インターネットは以下の二次元コードから。



▲詳細はこちらから

