

ふれあい

子ども・子育て

シニア

ロビー販売

そのほか

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】 5/23(火)
6/27(火)
【くれよん】 5/6 (土)
6/3 (土)
ともに 10:00~11:30
【申】 不要

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】5/1(月)
6/5(月)
14:00~15:30
【申】初回のみ事前にTELにて申込

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。
5月は抹茶系のパンを販売いたします。是非、お買い求めください。
【時】 毎週火曜日
11:30~13:00

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、花壇の手入れをいたします。当日飛び込み参加OK!
【時】5/18(木)
6/15(木)
9:00~11:30
【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】 5/8(月)
6/12(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

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】5/3、5/10、5/24(水)
6/7、6/14、6/28(水)
13:00~15:30
【申】 初回のみ事前にTELにて申込

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。やぶきた茶を使ったやぶきた「お茶あんぱん」がお勧めです。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
5月5日は祝日の為お休みです。

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】5/19(金) 6/16(金)
14:00~15:00
【申】 事前にTELにて予約

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】5/12(金)5/26(金)
6/9(金)6/23(金)
15:00~17:00
【定】 10名(先着順)
【申】 初回のみ要登録

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】5/17(水)
6/21(水)
13:30~15:30
【申】 初回のみ事前にTELにて申込

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
5月3日は祝日の為お休みです。

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】5/8(月) 6/12(月)
14:00~16:00
【費】300円
【申】不要



ちゅーりっぷパークのスタッフのみなさん



- 🌸 子育て中の方の居場所
- 🌸 介護予防講座『認知症・介護予防の秘訣』開催
- 🌸 イベント情報(5・6月) ほか

ケアプラザからのお知らせ
〓 困りごとのご相談について
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ご予約を
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5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。





今回は地域にある子育て中の方が気軽に立ち寄れる「居場所」をご紹介します。
毎日一生懸命に子育てをされている皆様。ほんのひと時でもゆったりできて、偶然居合わせた同じく子育て中の方と出会い、悩みを話したり情報を共有したりできる、そんな素敵な場所が地域にはいくつかあります。地域の「居場所」に加えてケアプラザで行っている子育てサロンもご紹介するのであなたにぴったりの「居場所」を見つけるための参考になったら嬉しいです。

ちゅーりっぷカフェ ちゅーりっぷパーク

ちゅーりっぷカフェ・ちゅーりっぷパークは横浜市こども青年局の補助事業「親と子のつどいの広場」として特定非営利活動法人ちゅーりっぷが運営をしています。
0歳から未就学児(3歳まで)のお子さんとその保護者のみなさんや妊娠中の方とご家族が利用できる子育ての居場所となっています。

▼ ちゅーりっぷカフェ ▼



東永谷にあるちゅーりっぷカフェは自宅に帰って来た時のようにくつろいでほしいとの思いがあり、一軒家を借りて運営されています。
上永谷にあるちゅーりっぷパークは喫茶店の空きスペースを新しい子育ての居場所として活用できないかとの思いで昨年12月に開所しました。
それぞれスタッフさんが保護者とお話したり、お子さんと遊んだりしています。
子育て中の方が第2の実家のように利用してほしいとスタッフさんも温かく迎えてくれています。

▼ ちゅーりっぷパーク ▼



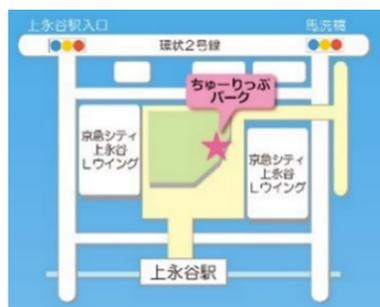
利用者の声

- ・スタッフの方がとても面倒を見てくれて助かっています。
- ・同年代のこどもと遊ぶ、人間関係を作っていく場所として利用しています。アットホームな環境で、家だとだめといわないといけなことが多いですが、ここならやっていいよと言うことができてもを自由に遊ばせています。
- ・同じ地域に住んでいる先輩ママから子育て以外の話もしたりすることで繋がりができました。
- ・何かあったらちゅーりっぷさんにいって相談しようと思える場所です。

ちゅーりっぷカフェ・ちゅーりっぷパーク施設長・柳瀬さん
コロナもありほとんど外出する機会がない方も多ですが、出かけるきっかけとして、とにかく一度来てほしいです。ここに来たら仲間に出会えますし、私たち支援者に相談や悩み事を打ち明けることもできます。誰かに話すだけでも気が楽になることもあるので。
偶然居合わせた方が実はご近所だった！…なんて話もありますし、たとえ近所の方でなくても情報共有の場として皆さん上手に利用されています。是非もっとたくさんの方に利用していただきたいです！

ちゅーりっぷカフェ
住所：港南区東永谷 1-18-18
TEL：045-824-7770

ちゅーりっぷパーク
住所：港南区丸山台 1-2-1
京急シティLウイング 2階
TEL：045-342-8010
メール：tulippark@npo-tulip.com



めだか・くれよん



めだか：毎月第4火曜日(8月はお休み)
くれよん：毎月第1土曜日(8月、1月はお休み)
時間：10:00～11:30(めだか・くれよん共に)

東永谷地域ケアプラザ TEL：045-826-1097

こちらは東永谷地域ケアプラザの多目的ホールで開催している0歳から未就学児向けの子育てサロンです。広々としたお部屋でのびのびお子様を遊ばせたり、お子様だけではなく、保護者の方向士でおもだちを作りたい方などどんな方でも気軽に参加できる場所になっています。

めだか、くれよん共に参加費は無料で、時間内は出入り自由です。ボランティアさんたちとお子さんや保護者の方が交流しながら遊ぶこともできますし、絵本を読んだり、色々なおもちゃを使って遊ぶこともできます。
ふらっとお散歩の途中でも、いつもと違う場所で遊んでみたいなど思ったら気軽にいらしてください。



介護予防講座 認知症・介護予防の秘訣

～みんな知ってる健康寿命を延ばす方法～

介護予防のすべてが分かる3日間！健康寿命の延伸を目指してフレイル予防に取り組みましょう！
※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。

第1回

5/18(木)
13:30～14:30

認知症・介護予防の秘訣と
認知症予防の食事の話
＜講師＞
・東永谷地域ケアプラザ
看護師 目黒
・桜台薬局
管理栄養士 大久保さん

第2回

6/1(木)
13:30～14:30

いつまでも元気で食べる為
の秘訣と自宅でする運動
＜講師＞
・リハビリステーション 蒔田
(訪問看護ステーション)
看護師 福永さん

第3回

6/15(木)
13:30～14:30

認知症・介護予防の運動
＜講師＞
・TMGFit
健康運動指導士 関さん
(予定)

【申込】 ケアプラザまで電話(826-1097)もしくは窓口にて

【定員】25名(先着順)
※全て参加できる方