

ふれあい

子ども・子育て

シニア

ロビー販売

その他

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】9/26(火) 10/24(火)
【くれよん】9/2(土) 10/7(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】9月4日(月) 10月2日(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。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、花壇の手入れをします。当日飛び込み参加OK!
【時】9月21日(木) 10月19日(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】9/11(月) 10/2(月)
10:00~11:30
【申】不要

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】9/6.13.27(水) 10/4.11.25(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。パンはなくなり次第販売終了です。
【時】毎週金曜日 11:30~13:00
*時間が変更になりました。お気を付けください。
*焼き立てのパンをもって来ています。

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】9/15(金) 10/20(金)
14:00~15:00
【申】事前にTELにて予約

ほっとたいむサロン
仕事、家事、育児と毎日頑張っている子育て中の皆さんお子さんを連れて「ほっとたいむサロン」へいらっやいませんか?詳しくはHPをご覧ください。
【時】9/5 10:00~12:00
【定】15名(お子さん)
【申】当日受付可

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】9/20(水) 10/18(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
9・10月はお休みなしです。

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します。
【時】9/11(月)10/9(月)
14:00~16:00
【費】300円
【申】不要

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】9/8・22(金) 10/13・27(金)
15:00~17:00
【定】10名(先着順)
【申】当日受付可

9/19(火) 10/16(月)は休館日
※デイサービスのみ営業となります。



配送を行っている「ひまわり市場」の社長さん



- 🌿 買い物配送サービスについて
- 🌿 介護予防講座「認知症・介護予防」の秘訣 開催
- 🌿 イベント情報(9・10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9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。





今回は港南区内のスーパーやお店で実施しているお買い物をした際に実施している配送等のサービス紹介と駅前スーパーのみまわり市場さんに話を伺いました。お買い物をしたけれど家まで重くて大変だったり、お買い物する場所が近くにないという方、ぜひ今回の情報を参考にしてみてください。

買い物をした時に困るのはやはり荷物が多くなってしまふこと。特に高齢者やお子さん連れの方などにとっては大きな問題かもしれません。最近はお買い物をした時にそのお店が配送サービスを行っていることもあり、便利になってきています。

今回は上大岡駅前前で長年に渡り地域の皆さんに寄り添い、配送サービスも行っている『**ひまわり市場**』の坂元社長にお話を伺ってきました。

<配送サービスを始めた経緯について>

港南区は坂が多く、遠いところから来られる方もいる中で配送の需要があるのではないかと思います。開店当時から配送を始めています。配送スタッフはひまわり市場の社員が3人で行っており、平日の配送時には**50~60件を超える配送**を行っています。店舗に来られている高齢者の方にご利用いただいています。

<お客様への思い>

平成8年から営業していて、地域の方に安心して購入してもらえるようにスタッフ全員でお客様へのお声がけを心がけています。常連の方も顔見知りになって様々な話をさせていただくなど、**「顔の見えるサービス」「話のできる買い物」**をモットーにしています。

地方の方からも電話注文が入ったりしています。お気軽に電話注文で配送もできるのでぜひご利用ください。



ひまわり市場
坂元社長



▲お客様へお声がけ



▲魚の食べ方も気軽に相談



▲店内の一番奥に配送受付があります。16時までの受付で当日配送。(時間指定の受付は不可)

<ひまわり市場>

住所：港南区上大岡西 1-15-1 camio1F
営業時間：朝9時~夜9時 定休日：日曜日
電話番号：045-847-3636

他にもあるよ! お買い物配送店舗一覧

店舗名	配送範囲	配送条件
ひまわり市場 (上大岡西 1-15-1 カミオ内)	大久保 1~3、港南中央、上永谷町、上永谷 1~6、下永谷 1~3・5 上大岡西 1~3、上大岡東 1~3、最戸 1~2、笹下 1~7、東永谷 1~3、港南 1~6、丸山台 1~4、日限山 1~4、芹が谷 1~5、東芹が谷、日野 1~9、日野中央 1~2、野庭町	税込 3,240 円以上で配送無料 3,240 円未満は 300 円で配送可能
ハックドラッグ 上大岡大久保店 (大久保 1-16-2)	港南区全域	T カード会員かつ税込 3,000 円以上のお買い物で1箱税込 550 円で配送可能。 正午 12 時までのお買い物で 18 時まで配送。
イトーヨーカドー 上永谷店 (丸山台 1-12-40)	港南区 上永谷、上永谷町、下永谷、野庭町、丸山台、芹が谷、東芹が谷、東永谷、日限山、日野、日野南、港南、大久保	「黄色い楽だ」1 ケース 550 円で配送。 金額条件は特になし。 60 歳以上の方でシニア nanaco 持っている方は1ケース 220 円で配送可能。
京急百貨店 (上大岡西 1-6-1)	港南区全域	「本日お届け便」食品売り場でお買い上げした商品とその日のうちに自宅までお届け。 1 ボックス税込 660 円で冷蔵配送。
クリエイト港南上永谷店 (上永谷 1-3-2)	港南区全域	税抜 3,000 円以上購入で1箱 275 円で配送 税抜 3,000 円未満購入の場合 495 円で配送。 自社ポイントカード登録住所へ配送可能。 ※このサービスは終了する可能性もあります。
クリエイト港南東永谷店 (東永谷 3-46-13)		
佐藤商店 (東永谷 1-34-16)	近隣の方(大久保 3 丁目くらいまで) その他は問い合わせ	2,000 円以上の買い物で配送無料 2,000 円未満は 300 円で配送。

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!
(5月に行われた講座と同内容となっています)
※フレイルとは高齢期に体力や気力、認知機能など、からだどこころの機能(はたらき)が低下し、**将来介護が必要になる危険性が高まっている状態**をいいます。

第1回

10/3(火)
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

10/17(火)
13:30~14:30

いつまでも元気で食べる為
の秘訣と自宅でできる運動
<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

10/31(火)
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