



# 地域包括支援センターたより

## お元気で21健診開催のお知らせ

参加無料

運動機能・認知機能などについて機能低下のあるサインを見つけて  
予防に取り組みましょう！

メニュー

問診 → 3つの体力測定 → 結果説明 → 具体的な取り組み体験

日時：6月14日（木） 10時～11時まで受付  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール 他  
持ち物：うわばき・飲み物・動きやすい服装でお越し下さい

直接会場に  
お越しください



## 元気づくり教室(コグニサイズ)参加者募集！

運動で脳も鍛えられます  
頭を使いながら体を動かすことが効果的！

たのしく認知症予防しましょう♪

脳トレ+エクササイズ(運動)

= コグニサイズ

参加無料

日時：6月7日（木） 10時～11時30分  
場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール  
講師：高垣 茂子 氏（かながわ健康財団）  
定員：25名  
持ち物：うわばき・飲み物  
動きやすい服装でお越し下さい

※下記までお申込みください  
地域包括支援センター  
電話 730-5080 担当 高橋



## コーヒーを飲みながら、介護予防のお話と体験を！

介護予防サポーター（介護予防に取り組む地域のボランティアさん）による介護予防のお話と体験です。堀ノ内町の「ゆいハイム」サロンスペースで行いますので、是非ご参加ください。介護予防体験の後は、コーヒーを飲みながら楽しくお話ししましょう♪

日時：5月14日（月） 10時～11時30分  
場所：ゆいハイム サロンスペース（堀ノ内町2-132）  
定員：15名  
持ち物：水分補給用飲み物、動きやすい服装でお越し下さい。  
申込先：睦地域ケアプラザ 地域包括支援センター 電話 730-5080

参加無料



参加  
無料

## 介護をするご家族のための 介護技術講座

第1回のテーマは「身体を痛めず介護をする方法」です。  
身体の動きのメカニズム（身体力学）を活用した介護技術についてご講義  
いただきます。ご家族の介護をしていて負担を減らしたい方、いつか訪れる  
家族の介護に備えたい方等、ご興味のある方、ぜひご参加ください。



日時：6月3日（日）午後1時～3時  
場所：デイサービスさくら（睦地域ケアプラザ1階）  
講師：公益社団法人 神奈川県介護福祉士会 田口 久美子 氏  
定員：20名  
申込先：地域包括支援センター 電話 730-5080

# 地域の催しをご紹介します！

## 掘睦防災フェアを開催しました！

3月18日（日）睦地域ケアプラザで開催し、50の方が参加されました。南消防署蒔田消防出張所による災害の映像を見ながら、伊藤所長の解説を聞き、災害時の対応、映像を見た内容・復習を兼ねてのウルトラクイズが行われました。



主催：堀ノ内睦町連合町内会  
堀ノ内睦町地区社会福祉協議会

## ふれあいサロンにお邪魔してきました！！

3月29日（木）ふれあいサロンにお邪魔してきました。午前中は3B体操で体を動かし、昼食後はケアプラザ職員と一緒にカードゲームを行いました。次回は5月31日（木）開催です。まだ参加されたことがない方も、足を運んでみませんか？



主催：蒔田地区社会福祉協議会  
蒔田ふれあいサロン運営委員会



## フードリンク活動 食べ物・飲み物大募集！



まだ食べられるのに捨てられている食べ物、「食品ロス」の減少を推進すると同時に、自分の力で地縁団体を助けるフードドライブ地域版を掘睦フードリンクと名付けました。今回、未開封のもの、賞味期限まで2ヶ月以上のもの、常温保存可能な食品を子どもや高齢者の支援団体へ配布いたしますので、ぜひご提供ください。

〈受付日〉 5月12日（土）10時～13時

〈場所〉 睦地域ケアプラザ



主催：堀ノ内睦町地区連合町内会 協力：南区役所・睦地域ケアプラザ

## バルドの会主催 オープン講座 “ブラッシング” 開催のお知らせ

睦地域ケアプラザで活動されている「バルドの会」のメンバーさんによる、ブラッシング・ヘッドマッサージ無料体験講座を開催します。ぜひご参加ください。

日時：6月8日（金）、6月22日（金）10時～11時

定員：両日とも15名まで

場所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

持ち物：ご自分用のヘアブラシ、長タオル1枚（肩にかけます）  
飲み物（お忘れなく）

申込先：睦地域ケアプラザ

地域活動交流 730-5151

参加費  
無料



# 地域活動交流事業からのお知らせ



## 毎月開催！いきいきシニア塾 参加者募集中！

運動習慣のない方や、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。  
春から体を動かしてリフレッシュしませんか？

開催日時：5月8日（火）、6月12日（火） 13時30分～14時45分

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：南区在住で60歳以上の方（なるべく毎月参加出来る方）

内 容：5月は3B体操、6月は音楽療法

持ち物：室内用運動靴、長タオル、飲み物、運動しやすい服装

定 員：25名（先着順） 参加費：無料

申込先：睦地域ケアプラザ 730-5151（事前申込みです）



## 子育て広場

子育て中の親子が集まり、一緒に遊んだり交流を図る場です。ぜひ遊びに来て下さい。

開催日：5月21日（月）、6月18日（月）

時 間：10時～11時30分

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：0歳～未就園児の親子、養育者

参加費：無料 出入り自由、予約不要

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

## レインボーキッズ

音楽にあわせて親子でダンスや体操を行い、楽しく体を動かしましょう。

日 程：5/19、26、6/16、30

時 間：10時30分～11時30分

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：知的障がい・発達障がいのある  
5歳～小学生とその保護者

定 員：9名 参加費：1回 100円

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151



高齢者  
向け

## むつみ歌声ひろば

童謡・唱歌・叙情歌から懐かしい歌謡曲まで様々な歌をみんなで歌いましょう♪

開催日：5/24、6/28（いずれも木曜日）

時 間：14時～16時

場 所：睦地域ケアプラザ 多目的ホール

対象者：南区在住の方ならどなたでも歓迎

定 員：30名 参加費：無料

持ち物：飲み物を必ずお持ちください

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

## 囲碁クラブ

お部屋を開放しています。囲碁の経験がある方、お気軽にご参加下さい。

日 時：毎週木曜日 13時～15時

（5月は3日、6月は7日のみ）

場 所：睦地域ケアプラザ

対 象：囲碁のルールが分かる方ならどなたでも歓迎します。

参加費：無料

問合せ先：睦地域ケアプラザ 730-5151

※初心者の方はお問合せください。

最新のイベント情報を睦地域ケアプラザホームページから見る事が出来ます。

\*睦地域ケアプラザ トップページ→ <http://www.yui-yui.net/cp/>

貸館予約状況などケアプラザ最新情報を随時更新しています。

\*睦地域ケアプラザ ブログ→ <http://www.yui-yui.net/cp/blog>

