



# 地域包括支援センターたより

## お医者さんのお話を聞こう！ 認知症の人を理解しよう講座

当ケアプラザ協力医による講座です。  
今回は、認知症の人の症状・対応について、分かりやすくお話していただきます。  
ぜひご参加ください。

日時：2月18日（火）13時30分～14時30分  
場所：睦地域ケアプラザ 2階  
講師：中村 俊彦 氏（睦地域ケアプラザ協力医、下田医院）  
対象者：関心のある方、どなたでもご参加いただけます  
参加費：無料  
申込先：地域包括支援センター  
電話：730-5080



## お元気で21健診 **プラス** 理学療法士による介護予防講座

簡単な体力測定と、その意味や筋力づくりのためのヒントを知り  
健康長寿を目指しましょう！！

日時：3月3日（火）13時30分～15時30分  
場所：蒔田コミュニティハウス（南区宿町3-57-1）  
講師：理学療法士 齋藤 毅浩 氏  
医療法人 佐藤病院リハビリテーション科  
さとう病院訪問看護ステーション

持ち物：飲み物

\*午後1時受付開始です。  
\*動きやすい服装・靴でご参加ください。簡単な体力測定を行います。



参加費無料  
定員20名  
(事前申込制)

講座の申込み・問い合わせは：地域包括支援センター 電話 730-5080

子どもも大人も一緒に

## こども新年会

2020年 1月11日 



申込不要  
無料



このイベントは  
4施設共同で  
開催します

睦地域ケアプラザ・睦コミュニティハウス  
M-base（南区青少年地域活動拠点）  
横浜市シルバー人材センター南事務所

## 生活支援コーディネーターたより

第1部 10時半～12時 会場：睦地域ケアプラザ

- ・着物体験 ・百人一首 ・ふれあい習字
- ・シルバー人材センターブース「コマをまわそう」
- ・蒔田小学校キッズクラブブース「切り絵のデコカード」

第2部 13時～14時半 会場：睦コミュニティハウス

- ・和紙のちぎり絵 ・コマづくり ・藁（わら）で遊ぼう
- ・マンガで福笑い ・すごろく ・メンコをつくって遊ぼう
- ・シルバー人材センターブース「お正月の作品づくり」
- ・蒔田小学校キッズクラブブース

# 地域の催しをご紹介します！

## 2019 まいたギネスに挑戦！「長～い太巻きを作ろう！」にお邪魔しました

11月10日（日）蒔田コミュニティハウスにて、初の試み「長～い太巻きを作ろう」が開催されました。小学生のみんなで具の準備をし、号令をかけながら一斉に巻き、出来上がった太巻きは、10m77cm！！自分達で作った太巻きを試食をし、喜ばれておりました。



主催：蒔田地区  
社会福祉協議会  
蒔田連合子供会  
共催：蒔田連合女性部

## 暮らし広がれ睦まつりのご報告



11月10日（日）さわやかな秋晴れに恵まれ、暮らし広がれ睦まつりが開催されました。睦町で「シルバーフェスタ（シルバー人材センター）」もあり、賑わいを見せておりました。皆様のご来場ありがとうございました。



趣味の作品展は  
2日間開催しました！

共催：堀ノ内睦町地区社会福祉協議会 睦地域ケアプラザ 睦ハイム  
協力：堀ノ内睦町地区連合町内会

## 地域活動交流からのご報告

### 産後ポティケア講座を開催しました！

10月3日から全7回の講座が終了しました。子育て中だと体を動かす機会が少ないと思いますが、今回は赤ちゃんと一緒に体操をしたり、赤ちゃんと触れ合い、リフレッシュしていただきました。講座が終了しても、体の力を抜いて子育てに励み、元気よく過ごしていただけたらと願っています！



## サークルメンバー募集中！

「睦うたクラブ」がメンバーを募集しています。星先生のご指導のもと、月に1回、懐かしい歌を歌ったり、様々なジャンルを歌っています。歌が好きな人、興味のある方は体験してみませんか？

活動日：1月27日（月）、2月10日（月）  
原則第4月曜日（月により変更有）

時 間：10時～11時30分

参加費：500円

持ち物：飲み物

※歌詞カードの準備がありますので、事前にご連絡ください。



お問い合わせは 睦地域ケアプラザ  
地域活動交流 730-5151 まで



## 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。予約不要。気軽にご参加ください。

**参加費無料**

日時：1月20日（月）  
2月17日（月）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

2月は保育コンシェルジュが来所します！  
身長・体重測定を自由にご利用出来ます。

毎月開催！

内容は毎月異なります！



## いきいきシニア塾

日時：1月14日（火）、2月11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

内容：1月 3B体操  
2月 音楽療法

定員：25名 参加費：無料

持ち物：室内用運動靴、長タオル、飲み物、  
運動しやすい服装でお越しください



## むつみ歌声ひろば

懐かしの歌謡曲・童謡や唱歌など様々な歌を先生の生伴奏にあわせて、みんなで楽しく歌います♪

開催日：1月23日（木）、2月27日（木）  
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  
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



## 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：1月18日、25日（土）  
2月 1日、15日（土）  
時間：10時30分～11時30分  
（1月18日、2月15日は10時～11時）  
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

## 初級者向け 月曜囲碁倶楽部

参加費無料

囲碁は難しそうと思っている方！ルールは簡単です。  
初心者対象なので9路盤、13路盤から始められます。  
頭の体操にもオススメです！

開催日：1月13日、27日、2月10日、24日  
（全て月曜日）

時間：13時30分～15時30分

場所：ボランティアルーム

\*見学も歓迎です！



ボランティアさんが  
教えてくださいます

囲碁経験者の方！

## 囲碁クラブ

木曜日の午後、お部屋を開放しています。お気軽にお越しください。

開催日：毎週木曜日  
時間：13時～15時  
場所：ボランティアルーム

講座の申込み・問い合わせは：睦地域ケアプラザ 730-5151まで

### ★ケアプラザ休館日のお知らせ★

12月29日（日）～1月3日（金）  
1月4日（土）9時より通常開館です。  
貸館予約は10時から受付します。



睦地域ケアプラザホームページから最新のイベント情報を見ることが出来ます。

\*睦地域ケアプラザ

<http://www.yui-yui.net/cp/>

