

# 中屋敷地域ケアプラザ通信

令和8年2月号

## ウォーカー

社会福祉法人 誠幸会  
横浜市中屋敷地域ケアプラザ  
横浜市中区中屋敷2-18-6  
所長 鎌村 誠司

TEL 045-303-8100  
FAX 045-303-8111

中屋敷地域ケアプラザ  
Instagram

<http://i-seikoukai.or.jp/facility/606>



みんなのはたけ



子育てサークル「すくすく」カブ掘り



さつき会  
新年(祝)弁当



今年もよろしく  
お願いします！



どんど焼き  
(本郷神明社)



やる気スイッチON「書道教室」



中屋敷地域ケアプラザからの

お し ら せ

2/19 (木)  
10:00~11:30

子育てお母さんのつどい  
**タッチ**

バルーンプールであそぼう

バルーンアートができる薬剤師さん♪  
お薬相談もできるよ♡

参加費無料  
申込み不要

主催:本郷民児協  
共催:中屋敷地域ケアプラザ

3/31 (火)  
13:00~15:00

じゆうに、ゆたかに こどものアトリエ  
**オン the ロード**  
~つなげていく ものがたり~

場所:中屋敷地域ケアプラザ

対象:小学生のみ

定員:20名

参加費無料

それぞれ描いたストーリーを  
つなげてひとつの作品に...

詳しくは3月以降  
中屋敷地域ケアプラザHP  
またはインスタグラムを  
ご確認ください

共催:1tasu1  
りーぷりんぐ  
中屋敷地域ケアプラザ

講師:1tasu1

土屋由香 先生  
半澤 優 先生

要申込み

みんなのやさしさで  
おなかとこころをいっぱい

ケアプラザ × 地域

**つながる\*炊き出し**  
~分け合うあたたかさ、もしもへの備え~

申込み不要

3/9 (月) 中屋敷地域ケアプラザ

10:30~13:00  
(芋煮の販売は11:30~)

送迎あり!

ラペ瀬谷号  
上瀬谷住宅



ケアプラザ

○トーンチャイム演奏(上瀬谷小個別支援級)  
○体力測定会(マクニカ)  
○もしものときの防災講座(中瀬谷消防出張所)  
○手づくり堆肥プレゼント(上瀬谷小4年生)  
※数に限りがあります。

瀬谷北部地区  
民生委員さんの  
あったか〜い芋煮

限定150食 200円



(芋煮販売11:30~)  
なくなり次第終了

主催 中屋敷地域ケアプラザ地域活動交流  
瀬谷北部地区民生委員児童委員  
協力 株式会社マクニカ  
横浜市立上瀬谷小学校  
瀬谷区総務課  
中瀬谷消防出張所

お し ら せ

**ケアプラザまつり**

5/15

(金)

5/16

(土)

5/17

(日)

今年も盛りだくさんの内容で開催します!  
内容については次号や地域向けチラシにてお知らせします。

**学生ボランティア募集** 中学生・高校生・大学生 大歓迎♡

ケアプラザまつりの企画運営に携わるボランティアさんを募集します!

当日ボランティアさん  
同時募集  
年齢性別不問!

★駐車場に限りがございます。ご来所の際は公共交通機関をご利用ください。☆瀬谷駅からシェアサイクルがあるよ!



# 中屋敷地域ケアプラザからのお知らせ

※赤色の枠は参加費無料です。

参加費  
100円

## 中途障害の会 和輪話の会

毎月第2水曜  
13:30~15:00  
2/12・3/12・4/9

## にじのかけはし

10:30~11:30  
定員25名

2/14・3/14・4/11

## 音楽喫茶

12:30~14:00  
定員10名

2/14・3/14・4/11

昼食の  
持込みOK!

介護者の集い

## ひまわりの会

毎月第2水曜  
13:30~15:00  
2/11・3/11・4/8

☆身近な居場所☆

## レインボーランド

毎週月曜日  
10:00~14:00  
対象:小学生から中学生

## 行こう!健康!!

2/27・3/27・4/24  
10:00~11:30

対象:65歳以上の方で介護認定を  
受けていない方

障がい者余暇支援  
Young Generation

## スタイルN

奇数月第1日曜  
14:00~15:30  
3/1・5/3

## シニアミュージック体操

3/6・4/10  
13:30~14:30

対象:65歳以上の方

## 青空モルック

5/30(土)  
10:00~12:00  
対象:どなたでも 定員10名  
場所:ラペセヤ  
☆雨天時は室内で開催します。

## 認知症カフェ

### カフェ・ド・セヤ

奇数月/第4日曜  
13:30~15:00

参加費  
100円

場所:中屋敷地域ケアプラザ

令和8年3月22日(日) 13:30~15:00

日本舞踊で華やかに!

### カフェ カルム

偶数月/第3土曜  
13:30~15:00

参加費  
200円

場所:瀬谷区瀬谷5-15-6

令和8年2月21日(土) 13:30~15:00

茶話会

## みんなのはたけ

ケアプラザ裏を耕し土を入れ、種から苗を育て、昨年からは本格的に畑で栽培が始まり  
じゃがいも、モロコシインゲン、トウモロコシ、スナップえんどう、きゅうり、ナス  
サツマイモ、トマト、落花生、白菜、ブロッコリー、春菊、かぶ、人参、ピーマン  
スイカ、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃ、小松菜、チンゲン菜を育てることができました。  
できあがった野菜は、ボランティアさんやお福分けの会さん、地域の皆さまへお分け  
し、大変喜んでいただきました。

中屋敷地域ケアプラザでは、畑仕事を一緒にお手伝いして下さるボラン  
ティアさんを募集しています。お気軽に地域活動交流までお声がけください。

ボランティアさんが看板を制作してくださり、畑の入り口に看板を設置しました!



※悪天候や感染症の拡大状況により中止になる場合があります。中屋敷地域ケアプラザまでお問い合わせください。

申し込み・問合せ 中屋敷地域ケアプラザ 303-8100

※お申込み等でお預かりする個人情報は、ケアプラザ業務以外の目的での使用は致しません。適切に管理させていただきます。





# 着任のご挨拶

かまむら

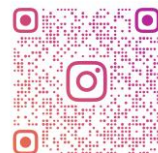
1月から中屋敷地域ケアプラザの所長となりました鎌村と申します。  
今までは病院のソーシャルワーカー(相談員)として働いていました。  
ケアプラザで働くのは初めてですが、地域の皆さまが健やかに生活できるよう、  
職員とともに取り組んでいきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。



## ケアプラザのInstagramちょっとのぞいてみませんか？

ケアプラザの取り組みの一部を、  
写真とともにInstagramでご紹介しています。  
紙面では載せきれない笑顔がたくさん😊  
おすすめ写真があったら、ぜひ教えてください！

▶ Instagramはこちら



NAKAYASHIKI.CP.YOKOHAMA

#中屋敷地域ケアプラザ  
#ケアプラザのある日常  
#地域活動交流事業

令和7年度も  
みなさんと一緒に  
つくった一年でした😊

TOP view

たくさん閲覧  
いただいている  
投稿です♪



お子さまからシニアの方まで  
地域みなさんとたくさんの時間を過ごしました♡

ボランティア募集

さつき会

急募

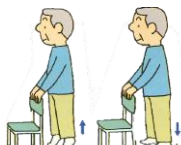
毎月第1.3水曜日  
11:00~12:00頃

内容：配食弁当の配達をします。  
自転車、徒歩、バイク  
自動車などで、3~5軒分  
のお家をまわります。  
☆調理も同時募集中です。

毎日コツコツ

簡単な筋トレ！

★椅子などにつかまって膝を  
伸ばしてかかとを打ち下ろす  
(20回×2セット)



注) 打ち下ろす際はやさしくね。

ヒートショック！

まだまだ油断できません！  
今、若い世代の人にも増えて  
いるそうです。2月から3月  
にかけても寒い日がつづくの  
で、長湯しすぎず、脱衣所の  
気温も上げて、気を付けてお  
過ごしください。

地域包括支援センター 看護師より

### 編集後記

鏡開きの日、地域交流コーディネーターが地域の「どんど焼き」にお邪魔しました。煙に涙しながらも無病息災を  
祈り枝についた繭玉を火にあててきました。「どんど焼き」に使用した枝は魔除けとしてケアプラザ入口に置かせ  
ていただいところ…「どんど焼き」？「どんど焼き」？送迎を待つデイサービスご利用の先輩方で話題になりました  
た。「どんど」という方もいれば「どんと」という方。はたまた「どんどん」だ！という方も…結局答えがわから  
ずでしたが、みんなで笑いながらの会話は楽しく、また今年も一年で楽しく過ごしたいと願う職員一同でした。

申込み・問合せ：中屋敷地域ケアプラザ

電話 303-8100