

中屋敷地域ケアプラザ通信 ウォーカー

令和7年 12月号

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 押野治夫
TEL 045-303-8100
FAX 045-303-8111
<http://i-seikoukai.or.jp/facility/606>



中屋敷地域ケアプラザ
Instagram



ユニバーサル
スタイルカフェ

子育てサークル「すくすく」さつま芋掘り



みんなの
はたけ

ボッチャ交流会



RUN伴スタート

元気づくり
ステーション交流会



感染症に
気を付けて！



サツマイモのつるでリースづくり

中屋敷地域ケアプラザからの

お

し

ら

せ

こども書道教室

参加費無料

12/26 10:00~11:30
(金)

場 所:中屋敷地域ケアプラザ

対 象:小学生

持ち物:書道セット、半紙

定員:20名



1/31

10:00~12:00
(土)

場所:ラベ瀬谷

定員:20名

参加費100円

青空
モルック

対象:子どもから大人までどなたでも

※動きやすい服装でご参加ください。

参加費無料

中屋敷こどもシネマ

上映作品: グリンチ

12/25 16:00~18:00
(木) 定員:45名

場所:中屋敷地域ケアプラザ

対象:地域のお子さま

※オーナメント作りもあります!

15:00~16:00 (受付終了15:30)



クリスマスイルミネーション

12月末まで開催します!

Instagramでクリスマス動画を
配信します! お楽しみに!



Instagram



元気づくりステーション

横浜市の元気づくりステーションとは、高齢者が住み慣れた地域で、健康で活動的な生活を送れるよう、介護予防や健康づくりに取り組む自主的なグループ活動のことです。

地域住民が主体となり、仲間と共に健康維持や生きがいづくりを行う場として、横浜市が支援しています。

中屋敷地域ケアプラザのエリア内に、現在2つあり、それぞれ多くの方が元気いっぱい参加されています。。

ぜひ、お近くの元気づくりステーションへ足を運んでみてください!

すみれ会

日時: 第2.4月曜/9:30~11:15

場所: 上瀬谷町内会館

参加費: 500円/月

持ち物: 上履き、汗拭きタオル

水分補給用飲みもの

※第4週目は、講師をお迎えして、
体操をしています。

青空会

日 時: 毎週水曜/9:30~10:30

場 所: 中屋敷中央公園 (雨天中止)

参加費: 100円/回

持ち物: 汗拭きタオル、水分補給用飲みもの

※講師の指導もあります。



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。

中途障害の会 和輪話の会

毎月第2木曜
13:30~15:00
12/11・1/8・2/12

にじのかけはし

10:30~11:30
定員25名
12/13・1/10・2/14

参加費
100円

音楽喫茶

12:30~14:00
定員10名 昼食の
持込みOK!
12/13・1/10・2/14

参加費
100円

介護者の集い

ひまわりの会

毎月第2水曜
13:30~15:00
12/10・1/21・2/11
※1月は第3週目

☆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!!

12/12・1/23・2/27
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
※1月はお休み、次回3/1

シニアミュージック体操

1/9・2/13・3/6
13:30~14:30
対象:65歳以上の方

青空モルック

1/31(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。

参加費
100円

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1月25日(日) 13:30~15:00

書いてみましょう!エンディングノート

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7年12月20日(土) 13:30~15:00

クリスマスリースとオーナメントづくり

インフルエンザの典型的な症状

○38℃以上の発熱
○頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状
↑このような症状が急に現れます。



家庭内感染に気をつけよう!

○感染した人はなるべく別室で過ごす。
○適度な加湿(50~60%)と換気
加湿器がない時は湿らせたタオルな
どを干すのも効果的!

発症から48時間以内の治療が効果的!

○発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用
することで発熱期間を短くしたり、重症化を防ぎます。
※インフルエンザの検査は発症から12時間以上経過し
ないと、判定できないことがあります。



インフルエンザは発症3日目前後が最も
感染力が強いといわれ、熱が下がっても
その感染力は残っています。少なくとも
解熱後2日間は外出を控えましょう。

※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。

11/8に開催された横浜市役所主催イベント「フレイル予防！フェスよこはま」でケアプラザ自主事業のシニアミュージック体操の写真が「シニアの彩りライフ写真コンテスト」で**優秀賞を受賞**しました。

シニアミュージック体操



テーマは、フレイル予防につながる笑顔と健康のひとコマ



シニアミュージック体操は毎月第二金曜日の13：.30～14：30に開催しています。

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脚の
後ろ上げ（左右10回ずつ程度）



10月末ごろから瀬谷区でも
インフルエンザが大流行し始
めています。手洗いうがい、
マスクの着用は基本です！
加えて、手指やお部屋の消毒
換気・加湿を行いましょう！
また、栄養バランスのよい食
事、十分な休養をこころがけ
てくださいね♡

地域包括支援センター 看護師より



Merry Christmas
And Happy New Year



編集後記

シニア彩りライフ写真コンテストへの応募は、「シニアミュージック体操」に参加されている皆さんがいつもはつらつとして、楽しく、笑顔のたえない時間を過ごしていらっしゃるので、吉野コーディネーターの「応募してみようかな♪」という軽い気持ちでの応募でしたが、優秀賞を受賞できるなんてビックリ!!でした!!参加者の皆さんの様子が審査員の皆さんにも伝わり、とってもうれしい出来事でした♡

申込み・問合せ：中屋敷地域ケアプラザ

電話 303-8100