

中屋敷地域ケアプラザ通信 ウォーカー

令和7年 12月号



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

元気づくり ステーション交流会



感染症に
気を付けて！



社会福祉法人 誠幸会
横浜市中屋敷地域ケアプラザ
横浜市瀬谷区中屋敷2-18-6
所長 押野治夫
TEL 045-303-8100
FAX 045-303-8111
<http://i-seikoukai.or.jp/facility/606>



ボッチャ交流会



RUN伴スタート



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

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

参加費無料



1/31

参加費100円

10:00~12:00
(土)

場所:ラペ瀬谷

定員:20名

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。

中屋敷こどもシネマ

参加費無料

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)



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脚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



いつまでも若々しく! 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

参加費
100円

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: ラペセや
☆雨天時は室内で開催します。

認知症カフェ

カフェ・ド・せや

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°C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。

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。



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!



インフルエンザは発症3日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
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の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