

ケアマネ  
ワンポイント



杖 正しく持っていますか？



①正しい持ち方はどちらでしょう？

Ⓐ



Ⓑ



②右の腰が痛いこの方は、杖をどちらの手に持てば良いでしょうか？

クイズの答えはページ  
下にあります。

転ばぬ先の杖！

転倒する前から杖を使用することも大切です！



ケアマネジャー募集中です！

中屋敷地域ケアプラザ 居宅介護支援（ケアマネジャー）

今日も元気に活動中！ **中屋敷デイサービス**



デイサービスでは毎日、厨房で調理した  
昼食をご提供しています。



管理栄養士が毎日の献立をたて  
メニューも豊富です！

温かくて美味しいと利用者さまより  
ご好評をいただいています。

普通食以外にも刻み食  
ペースト食など様々に対応しています！



デイサービスでは、調理パートさんを募集しています！ 利用者さまの笑顔は最高ですよ！一緒に働きませんか？  
また、傾聴、洗濯、洗車などのボランティアさんも募集しています！ご連絡お待ちしております！

デイサービスでは、いつでも**見学を受け付けて**います。（送迎も承っています！）

通所介護（デイサービス） 生活相談員 ☎271-1034（直通）

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。

デイサービスの  
調理パートさん募集

勤務  
時間 9：00～16：30  
週4日程度（応相談）



デイサービス  
のご利用者様に向けた  
昼食及びおやつの  
調理等。

毎日コツコツ

ちょこっと運動！

★階段や坂道を使う！

足の筋トレにも  
効果的！



クイズの答え：①＝Ⓐ ②＝左手（痛くない方）

編集後記

令和7年度より本紙「ケアプラザ通信ウォーカー」をリニューアルしました。地域の皆さまに  
寄り添った紙面にしていきたいと思っておりますので、皆さまのご意見ご要望、地域情報などお気軽  
にご連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします！

申込み・問合せ：中屋敷地域ケアプラザ 電話 303-8100

# 中屋敷地域ケアプラザ通信

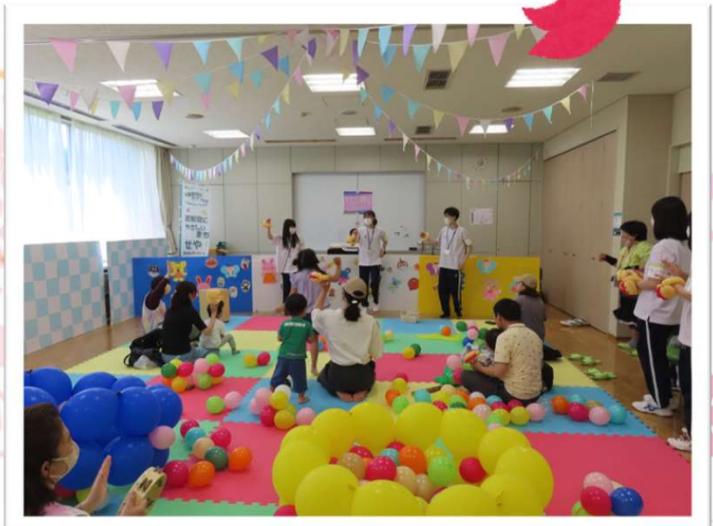
## ウォーカー

令和7年 春号

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  
インスタグラム



# 中屋敷 ケアプラザまつり

5/30~6/1  
10:30~15:00

## 5/30(金)

- 10:30~12:30 健康測定会 
- 13:00~13:30 ミニ講座「特殊詐欺」  
(瀬谷警察署、ケアプラザ職員)
- 13:30~14:00 ミニ講座「お薬について」  
(かわせ薬局 星 薬剤師)
- 14:00~15:00 シニア健康体操   
(健康づくりトレーナー久野秀隆氏)

・サロン、シニアクラブ紹介、ランチの販売

=カフェ=

- ・温かい飲みもの
- ・冷たい飲みもの
- ・かき氷



ゴミがステキに変身?!

=ワークショップ=

- ・オーナメント
- ・レジンキーホルダー



## 5/31(土)

共催:トヨタ自動車(株)

- ・なかやしき縁日 
- ・バルーンプール
- ・ガリバーマップ 
- ・実演! 車de給電と車中泊
- ・美味しいコッペパン販売  
(パン屋のオヤジ) 

## 6/1(日)

定員:小学生10名

- 10:30~11:00 畑ミニ収穫会
- 11:30~12:00 地元野菜レシピ試食会
- ・なかやしき縁日
- ・バルーンプール 
- ・ふわふわドーム
- ・  キッチンカーが来る♪
- ・地元野菜販売

なくなり  
次第終了

※時間の記載のないものは終日開催します。

※各日の販売は11:00~売切れ次第終了

☆瀬谷駅からはシェアサイクルがおススメ!



6/1畑ミニ収穫会申込み  
対象:10才以下10名  
※申込みはネット申込みのみ  
申込受付5/1~5/25



# 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  
5/8・6/12

## にじのかけはし

10:30~11:30  
定員25名  
5/10・6/14

参加費  
100円

## 音楽喫茶

12:30~14:00  
定員10名

5/10・6/14  
昼食の  
持込みOK!

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  
5/14・6/11

## レインボーランド

☆身近な居場所☆  
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!!

5/23・6/27  
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  
5/4 (14:00~15:30)

## シニアミュージック体操

5/9・6/27  
13:30~14:30  
対象:65歳以上の方

## STOP 消費者被害!

~悪質商法の手口と通信販売トラブル~  
6/22 (定員20名)  
10:00~11:30  
対象:どなたでも

## スーパーキッズ ボランティア募集

★1にちでもOK  
☆ケアプラザまつり  
5/30・5/31・6/1  
カフェやワークショップでの  
お手伝いをお願いします。

## おとなの歩き方講座

5/29  
10:00~11:30  
定員25名

場所:JA横浜 瀬谷支店

対象:60歳以上の方で介護認定を  
受けていない方

## 活き活き美容教室

美容でフレイル予防や介護予防を...

抽選

5/16 (定員25名)  
10:00~11:00

対象:60歳以上の方で介護認定を  
受けていない方

## 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7年5月25日(日) 13:30~15:00

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6月21日(土) 13:30~15:00

※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

ケアプラザへお越しの際はマスクの着用、検温、手指消毒にご協力ください。

※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。