

【荏田地域ケアプラザ主催・共催・協力事業】

令和8年10月・11月行事予定

★記載がない場合、会場は荏田地域ケアプラザ2F 多目的ホールです。
★感染症の拡大状況等により、事業及びプログラムが変更または中止となる場合があります。

茶話会

高齢者対象
主催事業

日時:10月16日(金)13:30~15:00
「地域包括支援センターより生活に役立つお話し」
日時:11月20日(金)13:30~15:00
「みなさんで楽しく工作を体験しましょう♪」
申込:初めての方要申込 参加費:100円

えだぴよ

未就学児親子対象
主催事業

時間内自由に入退出できる子育てフリースペースです
日時:10月23日(金)9:30~11:30
日時:11月27日(金)9:30~11:30
申込:申込不要 参加費:無料

あざみ野南4丁目サロン 協力事業

荏田地区 健康・体操茶話会 共催事業

あざみ野南に住んでいない方も気軽に参加できます。

日時:11月11日(水)
13:30~15:00

内容:『フラワーアレンジメント』

場所:徳江邸 車庫2階

持ち物:なし

参加費:700円

申込:

事前にお問合せください

場所が分からない方は、

荏田地域ケアプラザまで☎

健康のために、みんなで
身体を動かします。

日時:11月6日(金)
10:00~11:30

内容:

『頭と体を動かそう』

場所:宿自治会館

持ち物:動きやすい室内靴

参加費:無料

申込:不要

LINE 公式アカウント

お友だち募集中!!

荏田地域ケアプラザのイベント
情報や広報紙など、最新情報を
配信していきます。ぜひご登録
ください。

ご登録は LINE の友だち追加から
右の二次元コードを
読み取るか、
ID 検索で
「@619vnevi」を
検索してください。



【荏田地域ケアプラザ登録団体紹介】

★参加希望の方は下記問い合わせ先までご連絡ください。

えくぼクラブ 保育部

子どもの発達に不安を持つ保護者が集まって、
自主的に運営している団体です。

活動日:毎週火曜日 9:00~11:30

対象:2才前後~就学前

参加費:月謝 3,000円/月 新規受入:可



アンサンブル青葉

活動紹介

ギター・マンドリンのアンサンブルです。青葉区の高齢
者施設でコンサートを行う他、隔年で定期演奏会も開
催しています。

活動日時:月2回 会費:1,000円/月

新規受入:募集中!

HP:<http://ensembleaoba.web.fc2.com/>



健康マージャン荏田

活動紹介

心身共に元気であるために、
毎回体操も取り入れています。

活動日時:第1,2,4日曜日 12:00~16:30

入会費:500円 新規受入:応相談



子育て支援者会場 ほっこりんこ

未就学児
親子対象

親子で遊びながら、子育てに関する
相談もできます。

日時:毎週水曜日 9:30~11:30

申込:不要 参加費:無料



問い合わせ先:荏田地域ケアプラザ 045-911-8001

休館日:令和8年10月18日(日)・11月15日(日)



荏田地域ケアプラザ 広報紙 常夜燈

令和8年9月発行 132号

横浜市青葉区荏田町 494-7 ☎045-911-8001
荏田地域ケアプラザ 発行責任者:中田 元美

大場みすずが丘地区センター・荏田地域ケアプラザ共催



認知症を考える

〔～知って備える2日間講座～〕

場所:大場みすずが丘地区センター 小・中会議室
〒225-0016 横浜市青葉区みすずが丘23-2

①11月12日 木曜日
13:00~14:30

講師 江田記念病院

病院長 伊澤寛志先生

医療的視点から認知症について、また今から
でも遅くない予防法等学ぶ事が出来ます。

②11月13日 金曜日
13:00~14:30

講師 神奈川県司法書士会 横浜北支部

支部長 板垣徹宏先生

法律的視点から認知症について備えてお
きたい知識や制度を学ぶ事が出来ます。

場所:大場みすずが丘地区センター

対象者:概ね65歳以上の高齢者

受講人数:25名(先着順)定員になり次第締切

参加費:無料

申し込み方法:電話・来館・二次元コードで受付

*10月1日から受付開始

お申込み・お問い合わせ先:荏田地域ケアプラザ

担当:和久井・原口

TEL:045-911-8001



窓口相談時間変更のお知らせ

令和8年10月1日(木)より、
全市的に窓口相談時間が変更となります。

ご不便をおかけしますが、下記をご確認いただき
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

代表電話は
受付時間の変更は
ありません。

【変更前】

令和8年9月まで	
月~土	9~18時 窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18~翌9時 電話相談 コールセンター
日・祝	9~17時 窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17~翌9時 電話相談 コールセンター

【変更後】

令和8年10月から	
月~土	9~17時 窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	17~翌9時 電話相談 コールセンター
日・祝	9~翌9時 電話相談 コールセンター

フードドライブのお知らせ

令和8年8月よりフードドライブを始めました。

未開封の食品を募集しております。



賞味期限が3か月以上ある未開封の

缶詰・レトルト食品、パスタやそうめん等乾麺

荏田地域ケアプラザへお持ちいただきますと
資源循環局青葉事務所を経て、
青葉区社会福祉協議会へ寄せられ
食にお困りで必要な方にお渡します。
この活動をフードドライブといいます。
ぜひ、ご協力をよろしくお願いいたします♪

〈お問合せ〉

荏田地域ケアプラザ

所在地:青葉区荏田町494-7

電話番号:045-911-8001

チーム オレンジ

誰でも集える交流カフェ

「チームオレンジ」とは、認知症の人が安心して暮らしやすいまちづくりを目指す取組です。
荏田地域ケアプラザでは、地域の方や病院、施設と協力し、「誰でも集える交流カフェ」を毎月一回
行っています。子どもから高齢者までどなたでも大歓迎です。お気軽にご参加ください。



◆今後の予定◆

毎月第1木曜日 14:00～15:30

●10月1日「青空カフェ」

会場：かたらい宿公園（荏田地域ケアプラザ隣）

●11月5日「江田記念病院からのお話」

～認知症と食事の関わりと医師から聞く認知症への備え～

会場：江田記念病院

●12月3日「もしもの時のお話」

会場：シティホール江田

◆7月・8月の活動風景◆

7月2日（木）会場：小黒自治会館

「エアロフォンの演奏」

楽器の演奏が
すばらしかったわ

8月6日（木）会場：荏田地域ケアプラザ

「脳トレゲーム」

楽しめることを
たくさんできて
よかったです～

ケアプラザでは、自治会・サークル・企業などに向けて、認知症サポーター養成講座を開催しています。
開催をご希望の方はケアプラザまでご連絡ください。♪

フレイル予防で元気な毎日！ 健康講座

*場所は荏田コミュニティハウスです（青葉区あざみ野南1-4-1 赤田東公園）

フレイルとは、こころとからだの機能が低下した状態をいいます。自立した生活
を続けるために、フレイルを予防する
ことが大切です。今回は、有名企業のロッ
テさんをお招きしました。貴重な機会と
なりますので是非ご参加ください。

対象：概ね65歳以上のかた
定員：15名 参加費：無料
申込：電話または来館にて申し込み
先着順 10月2日から申込開始
申込先：荏田地域ケアプラザ 担当：原口

日程	内容	講師
①10月29日(木) 13:15～14:45	フレイル予防 ～栄養について～	管理栄養士 金子 隼士氏
②11月26日(木) 13:15～14:45	フレイル予防 ～運動について～	健康運動指導士 塚本 希氏
③12月17日(木) 13:15～14:45	オーラルフレイル予防 ～噛むことの重要性 について～	株式会社 ロッテ 植田 莉英子氏

お口の恋人
LOTTE

令和8年度

協力医による健康相談会

今回はまゆみ先生に生活習慣病について聞いてみました



「まゆみ内科クリニック
阿部 真弓先生」

生活習慣病とは、高血圧症・高脂血症・痛風・糖尿病・メタボリックシンドロームなどの食生活や運動習慣が発症・進行に深く関わる病気の総称です。

生活習慣病は無症状な事が多く、病気が進むと様々な合併症を引き起こします。特に脳卒中・心筋梗塞・大動脈の病変・腎臓病等、重篤な病気のリスクが高まります。又生活習慣病の発症が複合的になるほど、脳や心臓等の重要臓器に大きなダメージをきたします。脳卒中は、癌に次ぎ日本人の死亡原因として最も多く、治療により寛解しても介護支援が必要になる事もあります。つまり、生活習慣病の早期発見と予防や治療は健康で豊かな生活を送るためにとても大切です。

治療については生活習慣やライフスタイルを変える事から始めますが、食事のとり方・内容、運動の種類や量、嗜好品（たばこやお酒等）、睡眠時間、ストレス管理に至るまで幅広く考えていく事で効果的に進める事ができます。

又病状によっては薬物療法も必要な場合があります。生活習慣病が懸念される場合は早期に医療機関を受診される事をお勧めします。地域ケアプラザでも健康相談会を行っておりますので、健康や医療についてご相談されたいことがあればお気軽にお越し下さい。

次回健康相談会（10月14日（水）13:00～14:00（予約不要）13:30までにご来館ください）11月の広報誌掲載は【予防医療】について聞いてみます

担当 原口

令和8年度 誰でも★気軽に★運動しよう！ みんなでスポーツ

無理なく楽しく、スポーツ体験しませんか？

【偶数月】第3火曜日 9:30～11:00

会場：荏田地域ケアプラザ

10月20日
モルック

12月15日
モルック

令和9年
2月16日
バグー

参加費：無料 / 申込不要

持ち物：動きやすい服装・上履き

飲み物・タオル

※徒歩・公共交通機関でご来場ください

毎回ハマトレも
やります！



エンジョイ荏田塾たけのこクラブ「荏田おかえりの輪」 (EETC)による

「荏田おかえりの輪」は、認知症の方が道に迷われても、身近な地域で温かく見守り、早期に発見する取組です。ご本人もご家族も、誰もが安心して暮らし続けられる地域を目指しています。



【仕組みの流れ】

以下の流れで行方がわからなくなった方を発見できるように、地域全体で気かけます。

①行方がわからなくなった時点で、ご家族などから荏田地域ケアプラザへ、ご本人の特徴などをお伝えいただけます。

②荏田地域ケアプラザから EETC 経由で企業や商店、地域団体等へ（ご家族などのご意向を確認した上で）ご本人の情報を伝えます。

③関係者は、業務中に気にかけて、発見した際に荏田地域ケアプラザへ連絡します。

★令和8年度「荏田おかえりの輪」実演練習実施のお知らせ★

【日時】令和8年11月27日（金）10:00～12:00（予定）

実演練習当日は、ご協力企業・事業所・商店・団体等に演習用情報発信をした後、一人歩き役ボランティアの方が実際にケアプラザエリア内（荏田町・荏田北・あざみ野南）を歩きます。演習の様子を見かけた方は・・・①声をかける②ケアプラザに情報連絡！という演習にぜひ、参加してみてください。地域でのあたたかい輪を作る取組です。ご協力よろしくお願いいたします。

★エンジョイ荏田塾たけのこクラブ（EETC）は地域の課題を拾い上げ、解決に向けて取り組む活動団体です。

★青葉区認知症高齢者安心ネットワーク事業とは別の仕組みです。