



子ども・子育て



シニア



ロビー販売



その他

めだか・くれよん

未就学児とその親が自由に集まれるサロン。雨の日でも部屋で遊べますのでお気軽にご参加ください。

【めだか】 1/28(火)
2/25(火)
【くれよん】 1月お休み
2/1(土)
ともに 10:00～11:30
【申】 不要

ひなたぼっこ

高齢の方を対象に開催している月 1 回のサロン。毎回ゲストを迎え、楽しい企画をご用意しています。お気軽にご参加ください。

【日時】 1 月お休み
2/3(月)
14:00～15:30
【申】 初回のみ事前に TEL
にて申込

パン販売「そよかぜの家」

区内の地域活動ホーム「そよかぜの家」で作っているパンを販売しています。

おすすめは「コロッケパン」「チーズクッペ」です。パンがなくなり次第終了です。
【日時】 1/7.14.21.28
2/4.18.25
毎週火曜日
11:30～13:00

グリーンデイ

ケアプラザ周辺の緑化活動。月 1 回、地域ボランティアの「水仙クラブ」と一緒にお花を植えたり、花壇の手入れをしたりします。当日飛び込み参加 OK!

【日時】 1/16(木)
2/20(木)
9:30～11:30
【申】 不要

赤ちゃん教室

初めて子育てをする方を対象とした 0 歳児と保護者のための教室です。育児についての正しい知識や情報が得られます。

【日時】 1 月お休み
2/10(月)
10:00～11:30
【申】 不要

つどいの場 おはり箱

お裁縫が好きな高齢の方がつどい、簡単な洋服のお直し、施設等で必要な布製品の作成などを行っています。お裁縫が苦手な方でもお気軽にご参加ください。

【日時】 1/8.22(水)
2/5.12.26(水)
13:00～15:30
【申】 初回のみ事前に TEL
にて申込

パン販売「あんず」

障がいのある方が働く「ジャンプ」で作っているパンを販売しています。パンがなくなり次第販売終了です。

【日時】 1/10.17.24.31
2/7.14.21.28
毎週金曜日
11:30～13:00

医師への健康相談

日頃気になる家族や自分の身体のこと。小田医院の小田先生が、医療の専門家の立場から優しく相談に応じてくれます。どんな小さなことでも大丈夫です。気軽にご利用ください。

【日時】 1/17(金)
2/21(金)
14:00～15:00
【申】 事前に TEL にて予約

フラワーロード販売

区内の障がい者施設「フラワーロード」で育てている花や季節の野菜、工芸品などを販売しています。

【日時】 1/8.15.22.29
2/5.12.19.26
毎週水曜日
10:30～14:00

アート工房クローバー

障がい者施設「アート工房クローバー」による月に一度冷凍ケーキをおすすめは「抹茶のロールケーキ」です。

【日時】 1/23(木)
2/27(木)
第 4 木曜日
11:00～15:00

カフェ「GSJ」

男性ボランティアによるカフェ。オリジナルブレンドと手作りスイーツでおもてなしします。

【日時】 1 月お休み
2/10(月)
14:00～16:00
【費】 300 円
【申】 不要

勉強を楽しむ会

小学生対象。地域ボランティアの皆さんがお子様の勉強をサポートします。学校の宿題や塾の予習などでも OK。

【日時】 1/10.24(金)
2/14.28(金)
15:00～17:00
【申】 当日受付可

スワンの会

現在介護を担っている方、介護を終えられた方が集まって介護の悩みを共有したり、学んだり情報交換をする集いです。

【日時】 1/15(水)
2/19(水)
13:30～15:30
【申】 初回のみ事前に TEL
にて申込

1/20(月)、2/17(月)は休館日です。
※デイサービスのみ営業となり、相談や貸館などはお休みとなります。



ケアプラザからのお知らせ
》》 困りごとのご相談について

ケアプラザは介護のことなど生活でお困りのことがある場合、どんなでもご相談いただけます。東永谷地域ケアプラザまでご連絡の上、ご相談ください。

電話:045-826-1097 FAX:826-1071

ご相談は
電話で予約
してから

相談や訪問等があるため、急な来所の対応はできない場合があります。

お車の場合
駐車場の
ご予約を

車でなければ来所が難しい方用の駐車場が 1 台のみとなりますので、必要場合はご予約を

大久保町内会ふれあい交流輪投げ大会



もくし

あなたのまちの活動紹介「シルバークラブ」
参加者募集 メンズ倶楽部・歩き方講座
1・2月のイベント情報



横浜市東永谷地域ケアプラザ 広報紙「ふれあいの丘」(隔月発行)
発行日: 令和 7 年 1 月 1 日 発行責任者: 所長 三木 渉
住所: 港南区東永谷 1-1-12 TEL: 826-1097 FAX: 826-1071
※この広報紙は自治会・町内会の皆様のご協力により回覧しています。





シルバークラブ（「シニアクラブ」「老人クラブ」等様々な名称があります）は、地域を基盤とする高齢者の組織で「健康・友愛・奉仕」の3つを柱として活動しています。健康づくりや介護予防・仲間づくりにとどまらず環境美化や子育て支援など地域のためにも活動しています。今回は東永谷地域ケアプラザのエリアの活動を紹介します。

大久保東長栄会
大久保中長栄会
大久保西長栄会

<活動内容>

- ・ゲートボール
- ・健康麻雀
- ・スポーツ吹き矢
- ・令和の会（百人一首）
- ・輪投げ
- ・折り紙教室
- ・ペタンク
- ・子ども会との交流
- ・ボッチャ
- ・くつろぎタイム（サロン活動）
- ・旅行
- ・スマホ勉強会

【大久保東町内会、大久保中町内会、大久保西町内会】
大久保の3つの「長栄会」はもともと一つでしたが、町内会が3つに分かれる際にシルバークラブも3つになりました。
団体は分かれてきましたが、現在も一緒に活動することが多く、毎月合同の定例会「十五日会」を開催するなど関係性を深めながら運営されています。会員は3つ合わせて約200人！多くの方が参加されています。

伊勢 ★★★★★ ふれあい交流輪投げ大会

3つの長栄会と子ども会の共催で輪投げ大会が開催されました。多世代交流の場として、高齢者や子どもたちが一緒に輪投げを楽しんでいました。



五月会（さつきかい）

<活動内容>

- ・囲碁
- ・グラウンドゴルフ
- ・オトマル会
- ・旅行
- ・カラオケ
- ・五月会コミュニティ（親睦会）
- ・健康麻雀
- ・体操
- ・童謡

【さつき台自治会】

親睦を主な目的として様々な活動を行っています。みんなで元気に過ごしてもらいたいという思いを込めて活動しており会員は100名を超えています。
年間2回行われる「五月会コミュニティ（親睦会）」では楽しく交流するだけでなく、ミニコンサートや勉強会を行うなど毎回飽きさせない内容となっています。

伊勢 ★★★★★ オトマル会（レコード鑑賞会）

始まりはクラシック鑑賞会でした。段々とポップスなどに変わり、現在はレコードを鑑賞して思い出や当時のことを語り合ったり、一緒に歌ったりしています。活動は10年以上続いています。



白峰会（はくほうかい）

<活動内容>

- ・グラウンドゴルフ
- ・峰友会（麻雀）
- ・懇親会（年2回）

【渡戸自治会】
渡戸自治会の方を中心に約80名で活動しています。今年度ははじめて麻雀大会を開催するなど、様々な工夫をしています。今後は外出の機会を増やすため、施設見学会なども検討しているそうです。

伊勢 ★★★★★ グラウンドゴルフ

活動日には9時には集まりプレイをはじめます。自治会単位で出場する大会があり、楽しみに練習をされている様子でした。
男性も女性もみんなでゲームを楽しまれています。



60歳の頃に友達に誘われて参加しました。友達ができてとてもよかった。これがなければ何もしていなかったのではないかと思います。

活動に参加することで話す機会が多くなっていることは良いことだと思います。家にいると話相手は家族だけになっていたと思います。

参加者の声

年齢や病気を理由に活動に出てこれない会員もいますが、ふれあいを大切にしたいと思っています。誕生日やお祝いの時に訪問して、繋がりを作っています。

あまり知られてはいないかもしれませんが、それぞれ思いを持って活発に活動していることがとても伝わってきました。高齢化や核家族化が進む中で、仲間づくり・健康づくりをみんなで楽しく行っているシルバークラブは今後ますます重要な活動になっていくものと思います。その他自治会町内会でもこのような活動がありますので、今回の記事を読んで興味を持たれた方はぜひご参加ください！見学もできます！

入会方法などを含むお問い合わせは 東永谷地域ケアプラザ TEL:826-1097 担当(杉本・今)まで

メンズ倶楽部 ～歩き方講座～



参加者募集

坂の多い町「横浜」。長く暮らしていくために、歩き方の基本を学んで、実際に歩いてみて、歩き方を見直してみませんか。
歩くための筋肉とは何か、どのような歩き方をすると良いのか、筋肉を維持するためには…など、体の構造から「歩く」を考え、実践してみませんか。
日頃から「歩く」を研究し深めている講師から話を聞き、実際に歩くことで自分の今を振り返りこれからの人生をより良いものにしませんか。

日時：令和7年2月8日（土） 9:30～12:00
場所：東永谷地域ケアプラザ2F 多目的ホール
講師：機能特化型デイサービス ARFIT（アルフィット）
内容：歩き方講座、まち歩き（ケアプラザから上大岡駅周辺まで）
対象：一般男性15人
持ち物：飲み物
参加費：無料
申込：1/11（土）10:00から先着順
東永谷地域ケアプラザ窓口・電話（826-1097）にて受付
※少雨決行。雨天時は室内のみ。歩きやすい格好でお越しください。

