



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。  
【めだか】第4火曜日  
8月お休み  
9/23(祝)  
【くれよん】第2土曜日  
8月お休み  
9/13  
ともに 10:00～11:30  
【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】第2月曜日  
8月お休み  
9/8  
10:00～11:30  
【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】第2.4金曜日  
8/8,22  
9/12,26  
15:00～16:45  
【申】当日受付可

### ひなたぼっこ と アクティブ

高齢の方を対象としたひなたぼっこが月2回になり、サロンとアクティブになりました。アクティブではポッチャなどを実施しています。  
【日時】第1月曜日  
8月お休み,9/1  
アクティブ第4火曜日  
8月、9月お休み  
14:00～15:30  
【申】初回のみ事前にTELにて申込

### 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】8/6,13,27  
9/3,10,24  
13:00～15:30  
【申】初回のみ事前にTELにて申込

### 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】第3水曜日  
8月お休み  
9/17  
13:30～15:30  
【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」製造のパン販売。  
**おすすめは「オニオンカレー」**です。パンがなくなり次第終了です。  
【日時】毎週火曜日  
8/5,12,19,26  
9/2,9,30  
11:30～13:00

### パン販売「あんず」

区内の障がいのある方が働く「ジャンプ」製造のパン販売。  
**おすすめは「ドライマトとオリブのキューブ」**です。パンがなくなり次第販売終了です。  
【日時】8/1,22,29  
9/5,19,26  
11:30～13:00

### 生花・野菜・工芸品販売「フラワーロード」「HoneyBee」

区内の障がい者施設にて栽培・製作の物品等販売。  
【日時】毎週水曜日  
フラワーロード 8/6,20  
9/3,17  
HoneyBee 8/13,27  
9/10,24  
10:30～14:00

### スイーツ・工芸品販売「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」の冷凍スイーツ等の販売。**おすすめは「いちごのムースケーキ」**です。  
【日時】8/28  
9/25  
第4木曜日  
11:00～15:00

### 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、花壇の手入れをします。当日飛び込み参加OK！  
【日時】第3木曜日  
8月お休み  
9/18  
9:30～11:30  
【申】不要

### 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】第3金曜日  
8/15  
9/19  
14:00～15:00  
【申】事前にTELにて予約

### 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】第2月曜日  
8月お休み  
9/8  
14:00～16:00  
【費】300円  
【申】不要

# ふれあい

2025年 8月号  
VOL.150



大久保最戸地区社協「ハートカフェ」の様子



🌻 あなたのまちの活動紹介「地区社協活動」  
🌻 8・9月のイベント情報



## 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:045-826-1071

### 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、必要な場合はご予約を



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8月1日 発行責任者:所長 莊司 巧馬  
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。





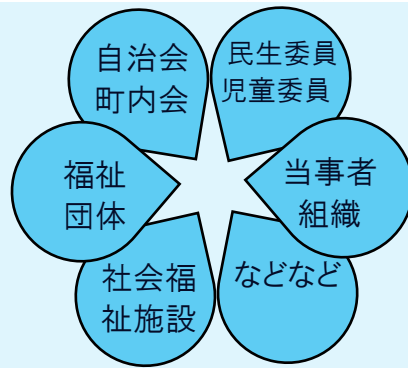
横浜市では、ほぼ全ての地域に地区社協があり、様々な活動をしています。今回は、東永谷エリアで活動している大久保最戸地区社協、永谷地区社協の活動を紹介します。「自分たちの地域は自分たちでよくしていこう」という気持ちで、困りごとを解決するために話し合い、地域に合った活動をそれぞれ実施しています。

### 地区 社協 とは

地域住民に最も身近な社協として、地域の方々が「**自分たちの地域は自分たちでよくしていこう**」という気持ちで組織された任意の団体です。

### 地区 社協の 構成

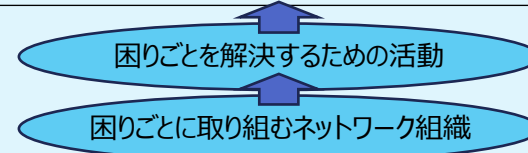
様々な団体が会員となり、ネットワーク組織として活動しています。



### 地区 社協の 目的

地域福祉の理念：誰もが安心して自分らしく暮らせる  
地域社会をみんなでつくりだす

地区社協の目的：一人ひとりの困りごとを解決できる地域づくり



### 困りごと を解決す るための 活動

- 話し合いの場を作る  
→ 困りごと解決の第1歩！
- 解決のための様々な活動をする
- 団体や自治会・町内会などの身近な地域で活動を応援する  
→ 仕組みづくり、団体同士をつなげる、資金援助など
- 住民の理解を広げる→ 広報紙、HP、SNS など

## 大久保最戸地区社協

### ◆話し合い

大久保最戸地区社協では、毎月定例会を開催しています。メンバーである自治会・町内会、民生委員、当事者団体、ボランティアなどが集まり、活動に向けた打合せや情報の共有を行っています。

### ◆活動

今回は6月に開催の地域に住む親子を対象とした「ハートカフェ」を紹介いたします。ママ、パパにほっとしてもらい、参加者同士、地域に住む者同士のつながりを作ること目的に開催しています。

当日は、晴天でとても暑い中 18 組の親子が遊びに来ていました。子どもたちをスタッフに見てもらいながら、ママやパパたちはほっと一息コーヒータイム。参加者同士を始め、地区社協メンバーとの交流にもなりました。

大久保最戸地区社協では、親子だけではなく、高齢者向け、障害者向けにもカフェを開催しています。

今後の予定は未定ですので、地域の掲示板等をご参考になさってください。



普段は子どもと二人きりなので、  
こういう場所が嬉しい！



▲スタッフが子どもたちと一緒に遊んでくれます



▲ママたちともおしゃべりして交流します

こういう場を継続して開催していきたい。



▲ハートカフェのスタッフのみなさん

### ◆活動の応援

地区社協の活動だけではなく、地域の団体に助成等を行っています。大久保最戸地区社協では、民生委員が中心となっているサロンや保健活動推進員が中心になっているリハビリ教室などの支援をしています。

### ケアプラザからのお知らせ

## ポールウォーキング 講座

～自主グループを作って活動しませんか～



ポールウォーキングは両手に2本の専用ポールを持つだけで、誰でもすぐに始められる運動です。通常歩行に比較して 20～30%増の運動効果があり、転倒予防や介護予防にも適しています。講座後、自主グループを作って活動しませんか？

### ◆話し合い

永谷地区社協では、毎月定例会を開催しています。メンバーである自治会・町内会、民生委員、福祉団体などが集まり、情報共有を行っています。

また年に数回、地区社協メンバーに加え、テーマに合わせて子どもたちや福祉施設、企業などを呼んで「支えあいネットワーク」という話し合いを実施しています。昨年度は「大人と子どもが一緒にできたら楽しいこと」をテーマに中学生や先生を含めた話し合いを実施し、今年度は実際に中学生が地域のお祭りのお手伝いをする予定です。

### ◆活動

今回は5月に開催の地域に住む高齢者を対象とした「健康塾」を紹介いたします。介護予防や参加者同士の交流を目的に2ヶ月に1回開催しています。

当日は、地域のデイスサービス職員の指導でストレッチをしたり、鍼灸マッサージの先生に講話をしていただきました。毎回参加される方も多く、体を動かすことだけでなく、交流することも楽しみにされているようです。



▲レコードブック職員の指導の下、セラバンドを使ってストレッチ



▲からだピュアの先生の「家でもできるストレッチ」などのお話



▲健康塾のスタッフのみなさん

### ◆活動の応援

地区社協の活動だけではなく、地域の団体に助成等を行っています。永谷地区社協では、保健活動推進員が中心になっている体操教室や青少年指導員やスポーツ推進員などが中心になっているミニ SL イベントなどの支援をしています。



日時：①令和7年 9月 19 日(金)14～16 時  
② 10 月 3 日(金)14～16 時  
③ 10 月 17 日(金)14～16 時  
④ 10 月 31 日(金)14～16 時  
場所：東永谷地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール

対象：①医師に運動を禁止されていない方  
②グループを作って運動を継続したい方  
③住所や連絡先を聞いても良い方  
持ち物：水分 ※外歩きするため、動きやすい服装で荷物は少なめをお願いします。  
申込：9/1(月)～9/18(木)に東永谷地域ケアプラザ  
窓口・電話(826-1097)にて受付(担当：目黒、杉本)