



# ふれあいくん

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかな初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

おかげさまで葛が谷地域ケアプラザは、今年で二十八周年を迎えることになりました。

地域の皆さまの御協力に心から感謝を申し上げます。

本年もかわらぬご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

所長 天井 雄介



## 新しい職員をご紹介します!!



1月から地域包括支援センターの社会福祉士として入職いたしました谷と申します。

以前は5年間介護予防プランナーとして勤務しておりました。地域のみなさまが住み慣れた地域で笑顔で暮らせるよう、身近な相談窓口として努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

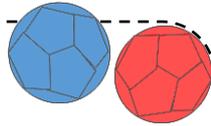
### 地域包括支援センターとは？

ケアプラザの機能の1つとして設置されている、相談の窓口です。介護保険や高齢者の生活に関することなどのご相談を、保健師・社会福祉士・主任ケアマネージャーの3職種がお受けしています。

「地方にいる親をそろそろ呼びたいけど、どんな準備が必要なの?」「介護保険の手続きはどこに相談したらいい?」「認知症予防をしたいのだけど、よいサークルや講座はないかしら?」など、ご相談がありましたらぜひケアプラザまでご連絡ください!

## ～参加者大募集～

### ① ふれあいポッチャ



「ポッチャ」という高齢者の方や障がいのある方も簡単にできるスポーツを通じて健康増進！！ルールは「ペタンク」や「カーリング」と似ていて、ボールを転がして点数を競うスポーツです。初心者の方も大歓迎！！

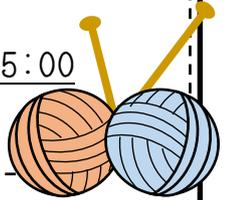
毎月第2水曜日 13:30～15:00(8月お休み)

### ② 編み物サロン

ケアプラザでのんびり編み物しませんか？  
わからない部分をボランティアの先生が優しく教えてくれます♪

編み物の道具はご持参ください。

毎月第4水曜日 13:30～15:00



### ボランティアさんも募集中!!

活動にご協力いただけるボランティアさんを募集しています！

### 地域のボランティア先生になりませんか？

特技を活かして地域で活動してみませんか？

例えば・・・

編み物、裁縫、英会話等の語学、パソコン、リトミック、折り紙、テーブルコーディネートなど

得意なことがありましたら、ケアプラザまでご連絡ください♪

### ③ 子育てサロン きらきら

親と子が楽しく過ごせ、友達づくりができる場所です♪毎月いろいろなプログラムを準備しています。

「日中子どもを遊ばせる場所はないかな？」  
「引っ越してきたばかりでママ友がほしい！」  
ぜひ子育てサロンきらきらに遊びにきてください♪

毎月第3金曜日 10:00～12:00

(8・1月お休み)

### ～ケアプラザよりお願い～

コロナ禍により、ケアプラザの開館時間に変更がある場合があります。

ご利用やご相談の際は、予めお電話をいただけますよう

改めてよろしくお願いいたします。

また、ご来館の際はマスクの着用にご協力をお願いいたします。

### 横浜市葛が谷地域ケアプラザ

横浜市都筑区葛が谷16-3 (北部地域療育センターの1階)

都筑ふれあいの丘駅より徒歩4分

TEL 943-5951 FAX 943-5961

### 開館時間

月曜～土曜 午前9時～午後8時

※ 区の通知により変更になる場合があります。

※ 8時以降のお部屋のご利用についてはお問合せください。

日曜・祝祭日 午前9時～午後5時

休館日 第4日曜日・年末年始

**ご相談の際は、まずはお電話にてご連絡をお願いいたします。**

