

ふれあいくん

葛が谷地域ケアプラザ広報紙 4・5月号

Vol.
112



ふれあいボッチャのご案内

令和7年4月1日発行
横浜市葛が谷地域ケアプラザ
住 所：都筑区葛が谷16-3
代表電話：045-943-5951
発行責任者：川田 将之

ボッチャという競技は、年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。



「やまぶきボッチャ」と統合し、月2回の開催となります。

毎月第2水曜日 ㊟ 12:30～15:00

毎月第3木曜日 ㊟ 9:30～12:00

4/9 (水) 12:30～15:00

4/17 (木) 9:30～12:00

5/14 (水) 12:30～15:00

5/15 (木) 9:30～12:00

参加者が中心となり、ボッチャを楽しむ！ことを目指し、開催しています。先輩から熱心に、ご指導いただけます。地域の皆様、どなたでも参加できますので、一緒にボッチャを楽しみましょう！！

【内容】

- ① 会場準備・練習
- ② 体操
- ③ 試合（チーム戦）
- ④ 片付け



誰でも楽しめる
ボッチャを広めたい。



みんなで
上達しよう



お子様も
大歓迎です



【問い合わせ先】 葛が谷地域ケアプラザ 電話：045-943-5951

新年度のごあいさつ

所長 川田 将之

昨年4月に着任し、地域で行われている高齢者サロンや体操教室、子育てサロン、夏祭りなど様々な取組に参加させていただき、毎回、皆さまのアイデアと行動力、そして何より「地域を思う気持ちの深さ」に圧倒されていました。

ケアプラザとしても、地域に暮らす誰もが安心して暮らし続けられるよう、皆様の取組をご支援させていただくとともに、生活上の困りごとやご家族の介護、子育ての悩みなどのご相談もお受けしておりますので、お気軽にご相談ください。



地域の活動紹介

葛が谷地域ケアプラザが担当する地区では、住民同士の交流・つどいの場や健康づくりへの取組などの地域活動が盛んに行われています。身近な地域で楽しんだり元気になれる場所をご紹介します。

ケアプラザ職員も伺っておりますので、ご相談等がございましたらお気軽にお声がけください。

荏田南地区福祉フォーラム <荏田南地区>

今年のテーマは
「防犯」です。



令和7年2月9日(日)荏田南幼稚園2階ホールにて「第9回荏田南地区福祉フォーラム」が荏田南地区社会福祉協議会主催で開催されました。都筑警察署 生活安全課 防犯係 係長による特殊詐欺や闇バイト等の講話と、湊屋 恋路 氏のほっこりする落語。そして、荏田南小学校の生徒さんから動画で防犯に関するメッセージがあり、皆さま熱心に聴講されていました。



小泉会長

地区社協 講演会 ～認知症に優しい街を目指して～ <ふれあいの丘地区>

令和7年2月26日(水)、ふれあいの丘地区社協主催の講演会「認知症を知り地域で支えあおう『正しく知ろう！認知症～本人と家族の思い～』」が開催されました。講師の横浜新都市脳神経外科病院の認知症看護認定看護師より、認知症の症状や当事者の心理、家族や周囲の人たちが早い段階で変化に気づいて専門機関とつながることの大切さなどのお話がありました。定員を超える申込みがあり、地域住民の関心の高さがうかがえました。



葛が谷地域ケアプラザのデイサービスでは、午前中にお茶出し、おしゃべりをお願いできる方や、入浴後のドライヤーボランティアさんを募集しています。月1回でも大丈夫です。曜日はご相談させてください。まずは、体験から始めてみませんか。お問合せお待ちしております。

デイサービス ボランティア募集中！

【問い合わせ先】045-943-5951



横浜子育てサポートシステム入会説明会

地域ぐるみでの子育て支援をめざし、条件の合う近隣の方との出会いをサポート。

日程：6月11日(水) 10:30～11:30

会場：葛が谷地域ケアプラザ

定員：8組

申し込み二次元コード
5月1日(木)12:00～



生後57日以上～小学校6年生までのお子さんがいる方

子育て支援に熱意と理解があり、安全に子供を預かることができる満20歳以上の健康な方

お子さんを
預けたい方
【利用会員】



入会
説明会

登録

お子さんを
預かる方
【提供会員】

利用、提供の
両方兼ねる方
【両方会員】



入会
説明会

研修

登録

【問い合わせ先】横浜子育てサポートシステム都筑区支部事務所
(都筑区子育て支援センターポポラ内)

TEL045-912-5157

※詳細はこちらにお問合せください。

令和7年度
葛が谷地域ケアプラザ



ふれあいくん

事業・講座のご案内

パパくらぶ

参加費無料



パパも仲間をつくりませんか。
地域のボランティアさんも一緒に遊んでくれます！ご参加お待ちしております。

毎月第1土曜日

10:00～11:30

日時：4月5日（土）

5月は、お休み

対象：パパと未就園児

定員：13組（申込不要!!）

子育てサロン きらきら

行事を通じて友だちづくりや情報交換をするための地域のサロンです。

毎月第3金曜日 10:00～

定員：13組（事前申込先着順）

対象：未就園児とその保護者（きょうだい児の参加可）

参加費無料

5月16日（金）10:00～11:00

出張 親子の広場 ぷらっとカフェ

「カラーセラピー」

講師：木村 博子 氏

共催：ふれあいの丘地区
社会福祉協議会

元気をもらえる先生です

協力：NPO法人 りんぐりんく
：ふれあいの丘地区民生児童委員



▲カラーセラピー中、お子様はボランティアさんと一緒に遊べます。今の自分に向き合うことでリフレッシュできますよ！お試し気分でご参加してみませんか？

申し込み用二次元コード
（申込開始 4月18日11:30～）



6月20日（金）10:00～11:30

「みどり保育園の先生とあそぼう！」

前半はケアプラザで遊びます。
後半は みどり保育園へ、お散歩に行きます。

申し込み用二次元コード
（申込開始 5月16日11:30～）



遊びに来てね！

NEW!

子育てサロン きらきらスペース

働くママさんパパさんが参加しやすいように、日曜日に開催します！子どもと一緒に体を動かしながら交流し、リフレッシュしましょう！

参加費
¥500

日時：5月11日（日）、6月29日（日）

10:00～11:30 ※7, 8月はお休みです。

対象：おおむね2～3歳のお子様とその保護者（きょうだい児の参加可）

定員：10組（事前申し込み先着順）

持ち物：飲み物、汗拭きタオル（必要な方）

参加費：1回¥500

お釣りがないよう
ご準備をお願いします。

講師：高田 昌子 氏

【認定指導員】

・日本マタニティフィットネス協会
・OKJエアロビックファミリー
・ダンス教育振興連盟JDAC



キッズ
エクササイズ

親子組体操

産後ケア
骨盤調整

ダイエット

【タイムスケジュール】

10:00～11:00 親子で体を動かす

11:00～11:30 読み聞かせ、
自由遊び、
おしゃべりタイム 等



▲申し込み用
二次元コード

サーキット
運動

親子の心と
身体の
ふれあい体操



地域包括支援センターよりお知らせ

5月介護者のつどいのお知らせ

今回のテーマ ～防犯対策について学ぼう！～

★ひとり暮らし高齢者住宅などによる、空き巣や詐欺被害などが深刻化しています。
お住まいの防犯対策について見直してみませんか？お気軽にご参加ください！

＊お飲み物が必要な方はご持参ください。

日 時：令和7年5月27日(火) 10時～11時30分

場 所：葛が谷地域ケアプラザ ボランティアルーム

講 師：パナソニック エイジフリーショップ横浜港北店様

＜お問い合わせ・お申し込み＞

葛が谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：片桐

TEL：045-943-5951



Q.介護者のつどいってなんだろう？



A.介護をしている方やかつて介護をしていた人々が集い、
同じような立場の方の介護体験や悩みを共有しあえる場のことです。

日々の介護生活でのお困りごとや、これからの介護に対する不安や疑問点など感じたことはございませんか？

ケアプラザでは、同じ不安や悩みを相談し合える介護者のつどいを開催しております。ひとりで抱え込まずに、ぜひお気軽にお問合せください！

【令和7年度 開催日程】

5月・7月・9月・11月・令和8年1月・3月

奇数月第4火曜日の10:00～11:30にて実施予定

＜お問い合わせ・お申し込み＞

葛が谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当：片桐

TEL：045-943-5951



参加費
無料



ほら、
よこはまは
あったかい

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

横浜市葛が谷地域ケアプラザ

住所：横浜市都筑区葛が谷16-3

電話：943-5951 FAX：943-5961

相談専用電話：943-5915

ご相談の際は、まずはお電話にてご連絡お願いいたします。

(夜間の貸部屋の予約がない場合は、18:00で閉館する場合があります。)

開館時間

月曜日～土曜日 9:00～21:00

日曜・祝祭日 9:00～17:00

休館日：第4日曜日・年末年始

(デイサービスは日曜日および年末年始がお休み)



葛が谷地域ケアプラザHP
※夜間開館については、こちらからご確認ください。



都筑ふれあいの丘駅より徒歩3分