

ふれあいくん



Vol.
119

葛が谷地域ケアプラザ広報紙 6・7月号

令和8年6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：梶山 辰吉

葛が谷地域ケアプラザ

支えあい共に生きる葛が谷
着任のごあいさつ



所長
梶山 辰吉

4月より所長に着任いたしました梶山です。前任は泉区下和泉地域ケアプラザです。皆さまとより良い地域づくりを進めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

地域ケアプラザとは… 高齢者、子ども、障害のある人など誰もが地域で安心して暮らせるよう、身近な福祉・保健の拠点としてさまざまな取組を行っている横浜市独自の施設です。

地域包括支援センター



主任ケアマネジャー
井上 雄司

都筑区での仕事は初めてになり、まだ右も左も分からない状況です。地域の皆様にご指導いただきながら、頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

居宅介護支援



ケアマネジャー
島袋 日出男

春の訪れとともに着任いたしました。一日も早く、地域の皆様に信頼されるケアマネジャーになれるよう精進してまいります。よろしくお願いいたします。

居宅介護支援



ケアマネジャー
岡本 比奈子

皆さまが、日々を心地よく過ごせるよう、ご支援させていただきます。よろしくお願いいたします。 

通所介護事業



生活相談員
鈴木 翔太

瀬谷区にある二ツ橋地域ケアプラザから異動してきました。送迎ルート覚えながら、皆様と関わっていきたく思います。よろしくお願いいたします。

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。

ウォーキング会 < 柚木荏田南地区 >

令和8年3月22日（日）、柚木荏田南連合自治会主催のウォーキング会が開催されました。咲き始めの桜の下、地域の親子や高齢者が荏田南もも公園を出発し、えだきん商店街から鴨池公園を通り、ゴールの荏田南自治会館までの道のりを歩きました。

荏田南自治会館では、保健活動推進員による健康チェック、連合による歩くだけで分かる歩行姿勢年齢チェックが行われました。参加者はそれぞれ自分の測定結果を確認しながら、地域の仲間と楽しいひとときを過ごしました。

地域のつながりを強化し、健康づくりを推進する素晴らしい機会となりました。



渋沢ふれあい会 午後のつどい < 渋沢地区 >



月に1回、渋沢自治会館では「渋沢ふれあい会 午後のつどい」が開催されています。コロナ禍以前は、高齢者対象の昼食会でしたが、現在はサロンに変更し、歌や体操、季節のお楽しみ、健康や安全に関する話や情報交換などで盛り上がっています。

ボランティアも参加者も一緒に楽しむスタイルで、初めて参加する方もすぐに打ち解けられる温かく和やかな雰囲気が魅力です。

笑顔あふれる「ふれあい会」にぜひ足を運んでみてください。地域の皆さんとともに、心温まるひとときを過ごしてみたいかがでしょうか。きっと素敵な出会いや発見が待っています！

渋沢ふれあい会 午後のつどい

日時：毎月第2火曜日

(8月、1月を除く)

13:30~15:00

会場：渋沢自治会館

対象：渋沢地区にお住まいの
高齢者

参加費：100円

事業・講座のご案内

New!

おしゃべりサロン かわわといっしょ

開催日時 時間：10:00~11:30

6月6日(土), 10月3日(土)

12月5日(土), 2月6日(土)

「児童家庭支援センターかわわ」とは…18歳未満のお子さまや子育て家庭が抱える悩みを解決するために、さまざまな支援を行っています。



「かわわ」の相談支援員さんが遊びに来てください！

申込不要

※参加人数増えたら要申込になるかも！

参加費無料

地域で子育てしている仲間と、お茶を飲みながらおしゃべりしませんか？お子さんと一緒に気軽にご参加ください♪

おいしい(?)お茶とお菓子(主に大人用)を用意して待ってます！



対象 未就学児とその保護者

定員 10組(先着順)

会場 葛が谷地域ケアプラザ

持ち物 お子様の飲み物等

預かりは
ないです

一緒に遊んでくれる
ボランティアさん
随時募集中!



▲「ふれあいくん」
(葛が谷地域ケアプラザ
キャラクター)



事業・講座のご案内

子育てサロン きらきら

イベント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

6月19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15日11:30~)



7月17日（金）10:00~11:00

出張 親子の広場 ぷらっとカフェ

元気をもらえる先生です

「はじめてのフラダンス」講師：木村 博子氏

共催：ふれあいの丘地区社会福祉協議会

協力：NPO法人 りんぐりんく

：ふれあいの丘地区

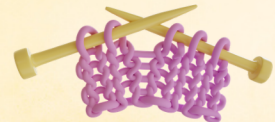
民生委員児童委員 主任児童委員

申し込み用二次元コード
(申込開始6月19日11:30~)



手芸サロン

参加費無料



編み物や刺しゅう等、一緒に
楽しみませんか。

毎月第4水曜日

13:30~15:00

※初参加の場合は要申込
材料や道具は各自持参

日時：6月24日（水）

7月22日（水）

対象：どなたでも

今日どこいく？

参加費無料

お外遊びが初めてのお子さんも、お出
かけが大好きなお子さんも主任児童委
員や地域の子育て支援者さんたちと一
緒にご近所で遊ばしましょう！

6月8日(月) 10:30~

えだきん商店街スタンプラリー

集合：つづきの丘小学校
コミュニティハウス前

7月16日(木) 10:30~

鴨池公園こどもログハウスであそぼう

場所：鴨池公園こどもログハウス

申込不要

主催：荏田南・荏田東隣エリア
子育てネットワーク

問合せ：ポポラ ☎ 045-912-5135

パママまくらぶ

参加費無料

働くママさんパパさんが参加しやすいように、土曜日に開催します！
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！

7月4日（土）10:00~11:30

定員：8組（事前申込先着順）

対象：未就学児とその保護者



▲申し込み用
二次元コード



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エアロビクファミリー

・ダンス教育振興連盟JDAC

【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

サーキット
運動

親子の心と
身体の
ふれあい体操

産後ケア、
骨盤調整

あみのもdeワークショップ

毛糸のコースターづくりにチャレンジしてみませんか？
むずかしいところは、「手芸サロン」の先生が
お手伝いをします。

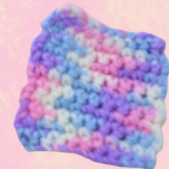
8月5日（水）10:00~12:00

定員：10名（事前申込制先着順）

対象：小学生とその保護者、またはご興味のある方

持ち物：毛糸、かぎ針（なければこちらでご用意します）、飲み物

申し込み用二次元コード



過去の
作品です

地域包括支援センターから

看護師職コラム ～骨の検査受けたことありますか？～

骨粗鬆症は骨強度の低下によって、骨折のリスクが高くなる疾患です。発症には、食事や運動習慣などの生活習慣も深く関わっていますが、カルシウムをとる、1日15分～30分の日光浴をする、散歩などの軽い運動をすることで予防ができます。



日本には骨粗鬆症の患者様が1590万人いますが、そのうち9割の1450万人が未治療となっています。骨粗鬆症は自覚症状が少ないまま進行し、転倒による骨折をきっかけに要介護状態へとつながることがあります。背骨や腰が曲がる、身長が縮んでくる、腰や背中が痛む、一つでも当てはまれば、まずは骨の強さの目安となる骨密度の検査をしてもらいましょう。早く気づけば、薬や生活改善で進行を抑えることができます。健診や医療機関での検査は短時間で受けられるので、一度ご自身の骨の状態を知ることをおすすめします。

地域包括支援センター 看護師：和田

「聴いて！歌って！笑って！」のご案内

日時：①6月25日（木）13：30～15：00 } 2回とも同じ内容です
②9月29日（火）13：30～15：00 }

講師：広井 茂氏

※都筑区で「歌の宅配便」多数ライブで活動中

場所：葛が谷地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：古今東西の名曲の披露と、昭和の名曲を

中心に一緒に歌を楽しみながら、嚥下機能の向上を目指します。

定員：20名（お電話にて事前申込制先着順） 参加費：無料

持ち物：飲み物



申込先：☎045-943-5951 担当：原、和田



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で閉館となります。)

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
※夜間閉館については
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