

ふれあいくん

葛が谷地域ケアプラザ広報紙 8・9月号

Vol.
120



地域の「活躍人」紹介



令和8年8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が担当している地区には、さまざまな
場面で活躍している方々がいらっしゃいます。身近な地域にいる「活躍人（かつやくびと）」、
今回は、2026年春の叙勲を受けられた杉田文江さんをご紹介します。

地域とともに歩んだ30年

すいほうたんこうしょう

長年にわたり地域福祉に尽力された杉田さんが、このたび**瑞宝単光章**を受章
されました。穏やかな笑顔の奥にある30年の歩みと、その思いを伺いました。

「まさか自分が」驚きから始まった受章

受章の知らせは区役所から届きました。「本当にびっくりしました。

『私に?』という気持ちでいっぱいでした。特別な功績があるわけでもない
のに…と戸惑いもありました」しかし、平成4年12月から令和4年11月まで、

民生委員・児童委員として活動した30年という長い年月。その積み重ねが評価された結果でした。

「長年続けてきたことが、こうして認められたのかなと思います。本当にありがたいことです」

きっかけは一本の声かけから

民生委員・児童委員になったのは48歳の時。自治会長からの依頼がきっかけでした。「最初はまだ早いと思って
一度お断りしたんです。でも“これからは若い人の時代”と言われて、家族とも相談して引き受けました」当時は、
地域の有力者が担うことが多かった役割。そんな中で声をかけてもらえたことが大きな励みになったそうです。

「一人ではできない」支え合い

民生委員・児童委員は3年任期。杉田さんは10期、計30年務めました。「一人では何もできません。地域の
皆さんの協力があつたからこそ続けてこられました」高齢者の見守りや交流活動、ふれあいの場づくりなど、
日々の地道な活動の積み重ね。そのすべてが地域の安心につながっています。

天皇陛下からのお言葉

叙勲当日、天皇陛下から直接お言葉をいただく機会もありました。「何
を話せばよいか分からず緊張しましたが、地域の方との交流が楽しかった
ことをお伝えしました。本当にありがたい経験でした」

地域への思いが原動力

杉田さんが長く活動を続けてこられた理由は何だったのでしょうか。

「地域の方と顔を合わせて、声をかけ合うことが何より大切だと思って
います。ここに住んで50年以上、皆さんに受け入れていただいたことが
大きいですね」

これから地域活動を始める方、若い世代へ

「地域の行事や活動には、ぜひ積極的に参加してほしいです。隣近所の
つながりを大切にして、顔の見える関係をつくってほしいと思い
ます」長年にわたり地域に寄り添い続けてきた杉田さん。その歩みは、
これからの地域づくりへの大きな道しるべとなっています。



▲ご主人と一緒に



▲お嫁さんが描いた似顔絵



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。

荏田南どんぐりカフェ <荏田南地区>

荏田南三丁目自治会館では、毎月1回、体操を中心としたカフェが開催されています。専門講師の指導のもと、ボールやタオルを用いた体操や、音楽に合わせたリズム体操なども行っています。和やかな雰囲気の中、個々のペースに合わせて楽しく健康維持ができる機会となっています。



後半は、早口言葉などの口腔体操と、座談会の時間となっています。時事ニュースや参加者からのテーマをもとに、活発な情報交換が行われています。それぞれの経験や知識を共有し合うことで、日常生活に役立つ情報を得ることができるのも魅力の一つとなっています。



荏田南どんぐりカフェ

日 時：毎月第1月曜日（8月を除く）
10:30～12:00

会 場：荏田南三丁目自治会館

対 象：荏田南地区にお住まいの高齢者
参加費：200円

ふれあいの丘 あいテラス <ふれあいの丘地区>

ふれあいの丘地区の民生委員児童委員主催の高齢者サロン「あいテラス」は、今年7月で第75回目の開催となります。ふれあいの丘地区に住む高齢者の貴重な交流の場として、長年にわたり地域の絆を深めてきました。

ふれあいの丘 あいテラス

日 時：原則第2木曜日

原則10:00～11:30

会 場：葛が谷地域ケアプラザ

対 象：ふれあいの丘地区にお住まいの
単身または夫婦のみ世帯の方

参加費：プログラムにより参加費あり

歌や体操、季節の作品作り、年2回の食事会、専門職からの講話など、参加者の興味を引くプログラムが盛りだくさんです。

参加者同士の交流を通じて、顔なじみが増え、孤立感を感じることなく過ごせる「あいテラス」は、ふれあいの丘地区に住む高齢者の心身の健康を保つ大切な拠点となっています。



事業・講座のご案内

学校に行かない日は
カラフルノート

New!

開催日時

時間:14:00～16:00

8月4日(火)、9月8日(火)、10月6日(火)
11月17日(火)、12月8日(火)

共催：児童家庭支援センターかわね

参加費
無料

申込
不要

出入り
自由

先生も生徒もいない、マイペースで自分の好きな絵をのんびり描く広場です。絵を描かなくてもOKです！のぞきに来るだけでも、外出の練習先としても大歓迎です！！

荒天等で中止の場合は
当日10:00までにHPに掲載します



葛が谷地域ケアプラザHP▲

一緒に絵を描く
ボランティアさん
随時募集中！

対 象 小・中・高校生・
ご興味のある方

会 場 葛が谷地域ケアプラザ

持ち物 画材（あれば）、描きたい物、飲み物等

事業・講座のご案内



▲「ふれあいくん」
(葛が谷地域ケアプラザ
キャラクター)



子育てサロン きらきら

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)

9月18日 (金) 10:00~11:00

はじめてのコンサート

「ママゴスペル詩音」

ゴスペル曲の他、みんなが知ってる大好きな曲を歌ってくださいます! みんなで歌って盛り上がりましょう!

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。

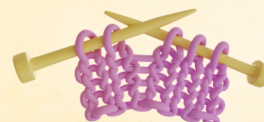
参加費無料



申し込み用二次元コード
(申込開始7月17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: 8月26日 (水)

9月23日 (水・祝)

対象: どなたでも

パパママくらぶ

参加費無料
申込不要

働くパパさんママ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!

9月26日 (土) 10:00~11:30

定員: 10組 (当日受付先着順)

対象: 未就学児とその保護者

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

参加者に合わせた運動をして
くれるので体がほぐれますよ!

サーキット
運動

親子の心と
身体の
ふれあい体操



【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、

産後ケア、
骨盤調整 自由遊び、
おしゃべりタイム 等

パパ育児応援講座 + かわわといっしょ

10月3日 (土) 10:00~11:30
子どもにウケる! 絵本の読み聞かせ
& 茶話会 (かわわといっしょ)

参加費
無料

パパも育児を楽しむための講座です!

講師: 全日本育児普及協会認定講師

定員: 10組 (事前申込制先着順)

対象: パパと未就学児 ※ママの参加可

持ち物: お子様がお気に入りの絵本・
おもちゃ等、お子様の飲み物



後半、一緒に
茶話会をします



▲申し込み用
二次元コード

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
緒にご近所で遊びましょう!

9月28日 (月) 11:00~

「おはなしのこみち」さん おはなし会

場所: つづきの丘小学校
コミュニティハウス前

申込不要

主催: 荏田南・荏田東近隣エリア
子育てネットワーク

問合せ: ポポラ ☎ 045-912-5135

おしゃべりサロン かわわといっしょ

10月3日 (土) 参加費無料

10:00~11:30

対象: 未就学児とその保護者

定員: 10組

持ち物: お子様の飲み物 等

共催: 児童家庭支援センターかわわ
都筑区にお住いの0~18才までの子ども
を持つ親とその子どもから相談がで
きる児童福祉施設です。

地域包括支援センターから



8050問題って知っていますか？

皆様、8050問題って知っていますか？8050問題とは、80代の親が50代の子どもの生活を支えるという問題です。背景としてあるのが、「引きこもり」です。引きこもり問題は、1980年頃からの課題で、若者の問題とされていましたが、引きこもりが長期化し、親世代が高齢になっているという現実があります。

8050問題を抱えたご家庭は知られたくないという気持ちを持つ方が多く、地域から孤立しがちです。そのため、地域の情報も得られないといった実態があります。実際には、地域の助けを求めたい方もいるのですが、発信の仕方がわからない方も多くいらっしゃいます。

気になる方がいらっしゃったら、積極的な関わりでなくてよいので、ちょっとした声掛けやさりげない見守りをしていただければと思います。地域の皆様と孤立しないまちづくりに取り組んでいければと思います。



地域包括支援センター 主任ケアマネジャー 井上

9月介護者のつどいのお知らせ

【無理なくできるトイレケアセミナー】

☆無理なくできるトイレ介助のコツ、いっしょに学びませんか？

日時：9月29日(火) 10:00～11:30

講師：株式会社ベネッセスタイルケア

ボンセジュール荏田ホーム長 五十嵐 亨 様

場所：葛が谷地域ケアプラザ 多目的ホール



<お問い合わせ・お申し込み>

地域包括支援センター 社会福祉士：片桐



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