

会場利用予定表

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			・カローリンぐっど	・手話サークル「さかいの会」 ・太陽の会（体操） ・クワイオハナ	・だるまの会 ・男のボランティアとなり組 ・おりんばす（編み物）	・食いしん坊（パソコン、スマホ教室）
5	6	7	8	9	10	11
★スタイルF	・のびやか体操倶楽部	・手芸ボン	・にこやか体操倶楽部	・手話サークル「さかいの会」 ・楽しい英会話 ★シニアライフ講座		・食いしん坊 ・さつきシニアの会
12	13	14	15	16	17	18
・ミツ境みんなの太極拳 ・瀬谷区音楽協会	・ハッピーダンス	・瀬谷もみじ（体操） ・絵楽会	・赤ちゃん教室 ★ボランティア交流会	・手話サークル「さかいの会」 ・淡彩画教室 ★シニアライフ講座	・太陽の会 ・おりんばす	
19	20	21	22	23	24	25
		・AA横浜さがみグループ	・音楽で脳トレ ・にこやか体操倶楽部	・ユートピア太極拳 ★シニアライフ講座 ・楽しい英会話 ・ゆるカフェ	★ちびっこルーム	
26	27	28	29	30	31	
・休館日	★消防訓練	・瀬谷もみじ ・絵楽会		★シニアライフ講座	★我がことまるごと健康ボランティア講座	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						・食いしん坊
2	3	4	5	6	7	8
	・のびやか体操倶楽部	・手芸ボン	・カローリンぐっど ★貸館利用団体懇談会	・手話サークル「さかいの会」 ・太陽の会 ・クワイオハナ	・男のボランティアとなり組	・食いしん坊
9	10	11	12	13	14	15
・AA横浜さがみグループ		・瀬谷もみじ ・絵楽会	・にこやか体操倶楽部	・手話サークル「さかいの会」		・さつきシニアの会
16	17	18	19	20	21	22
・ハッピーハッピー	・カローリンぐっど ・のびやか体操倶楽部	・瀬谷もみじ ・AA横浜さがみグループ	・区赤ちゃん教室	・手話サークル「さかいの会」 ★いっぶくの会	・区つくしの会 ・太陽の会	・ミツ境このは会
23	24	25	26	27	28	29
		・絵楽会	・にこやか体操倶楽部 ・音楽で脳トレ ・区リハビリ教室	・ゆるカフェ	★ちびっこルーム ★我がことまるごと健康ボランティア講座	
30						
・休館日						

★印はプラザ事業です

※上記の会場利用は予定です。今後変更されることがありますのでご了承ください。

かがやき

ニツ橋地域ケアプラザ広報紙 令和7年10月号

（社福）横浜市社会福祉協議会
横浜市ニツ橋地域ケアプラザ
瀬谷区ニツ橋町83-4
電話 361-9807
FAX 361-9868
発行責任者 所長 星野 亮

ファミリアブラス オータムコンサート

Familiar Brass Autumn Concert

令和7年度 多世代コンサート



演奏団体 ファミリアブラス
旭区で活動している吹奏楽団です。
小さい子ども連れでも気軽に参加
できる団体を目指し活動しています。

令和7年 11月16日（日）
14：00～15：00

会 場：南瀬谷小学校コミュニティ・スクール
瀬谷区南瀬谷 1-1-1

事前申込制：定員 50 名

申込方法：ニツ橋地域ケアプラザ 045-361-9807
南瀬谷小学校コミュニティ・スクール 045-303-8415
に電話または直接窓口へ

申込開始：10月15日（水）10時から 締切 11月10日（月）17時まで

ニツ橋地域ケアプラザ、南瀬谷小学校コミュニティ・スクール共催事業

参加者の皆様に関する個人情報は、このイベントのみの目的で使用し他の目的で使用することはありません。



生活支援コーディネーターだより

健康づくりは、仲間とともに、まちとともに

ニツ橋地域ケアプラザでは、介護予防に関わるボランティアの皆様を対象に、「我がこと まるごと健康ボランティア講座」を開催しています。

5月から7月にかけて3回実施され、脳トレや体操、情報交換などを通じて、健康づくりのコツや活動のヒントを学びました。講座では振り返りの時間を設け、参加者同士が「間違えても大丈夫！」と声を掛け合いながら、笑顔で取り組む姿が印象的でした。今後は、7月開催分の振り返りを10月に、講座全体のまとめを11月に予定しています。この講座を通じて、参加者一人ひとりが元気になり、仲間とともに地域の健康づくりにつながることを願っています。



地域で広がる「いっぴく」の時間

令和7年7月17日（木）「介護者のつどい『いっぴくの会』」を開催しました。今回の会では、スターバックスコーヒーTSUTAYA 相鉄ライフニツ橋店のスタッフの方にご協力いただき、「コーヒーでリラックス♪」をテーマに、香りや味わいを楽しみながら心身をほぐすひとときについてお話しいただきました。参加者からは、「コーヒーの楽しみ方を知ることができた」「おいしいコーヒーをありがとうございました」などの声が寄せられ、笑顔あふれる温かい交流の場となりました。今後も地域ケアプラザでは、地域の皆さまやさまざまな団体のご協力をいただきながら、みんなが支え合える地域づくりを目指して活動を広げてまいります。



報告！

ニツ橋地区民生委員児童委員とケアマネジャーとの交流会を開催しました

コロナ禍以降6年ぶりにニツ橋地区民児協とケアマネジャーが一堂に会し、ケアマネジャーと民生委員の役割についての発表と、事例をもとにグループワークを行いました。事例「民生委員Aさんが関わっているご近所のBさん」の意見交換では、ケアマネジャーの話に熱心に聞き入る民生委員の方、民生委員の日々の活動内容に驚くケアマネジャー。他者の発言に深くうなずきあい、質問してはそれに答え合うなど、どのグループも会話が途切れる事がなく、あっという間に時間が過ぎていきました。民生委員とケアマネジャーが、顔の見える関係を作ることによって相互理解が進み、地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して歳を重ねていくための連携が図れるよう、地域ケアプラザは今後もこのような企画を続けていきます。10月には宮沢地区でも同交流会を予定しています！



講座「音楽で脳トレ」自主グループ化されました！

講座「音楽で脳トレ～うたって笑って元気になろう～」の参加者OBOGがメンバーとなり自主運営で10月から継続することになりました。これを機会に是非ご参加ください。

日程【初日】：10月22日（水）10：00～11：30

会場：ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

内容：東 恵（あずま めぐみ）先生による

音楽で脳トレ（歌、楽器演奏など）

持ち物：上履き、飲み物、汗拭きタオル

参加費：1回500円

申込・問合せはニツ橋地域ケアプラザへ



人生100年！元気を保つ体操講座

体操サークル「太陽の会」・ニツ橋地域ケアプラザ共催

令和7年 11月6日（木）13：30～15：00



介護が必要にならないようになるための生活の中でのひと工夫元気のコツを知るための講座です。



会場：ニツ橋地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：無料

持ち物：上履き・タオル・飲み物・動きやすい服装

定員：25名 応募者多数の場合は抽選

申込締切 10/13（月）

申込：ニツ橋地域ケアプラザへ電話か直接窓口へ

講師：スポーツインストラクター 山田 武史氏

「太陽の会」について

高齢者の介護予防を目的に健康づくりの体操や認知症予防の脳トレをする仲間です。第1木曜と第3金曜の13:30～15:00にて、ニツ橋地域ケアプラザで活動しています。



秋のシニアライフ講座

現在受付中！

自分のために、家族のために、これからのライフステージに向けて学びましょう♪

令和7年 日時	内容	講師
10/9（木） 13：30～15：00	もしばなゲーム&エンディングノート書き方講座	ニツ橋地域ケアプラザ 佐藤社会福祉士
10/16（木） 13：30～15：00	～相続と遺言～ 元気なうちにできる準備について	コスモス成年後見サポートセンター 行政書士 高橋 亮太氏
10/23（木） 13：30～15：00	～在宅医療～ 現在の在宅医療の概要について	瀬谷区在宅医療相談室 室長 飯塚 佳代子氏
10/30（木） 13：30～15：00	～高齢者施設の選び方～ 施設の種類と選び方について	介護施設研究所 相談員 井出 渉悟氏

申込：ニツ橋地域ケアプラザへ電話または直接窓口へ

定員：各20名

持ち物：上履き（スリッパ）、筆記用具、飲み物



参加者の皆様に関する個人情報、このイベントのみの目的で使用し他の目的で使用することはありません。