

福祉・保健の窓口相談時間変更のお知らせ

令和8年10月から、市内すべての地域ケアプラザにおける窓口相談時間を、「月～土曜日の日中」に変更することを横浜市が決定しました。
日・祝日の日中はコールセンター※で対応することとなりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

(※現在、夜間や休館日(年末年始等)にコールセンター(看護師等)で対応中。)

令和8年9月まで			令和8年10月から		
月～土	9～18時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ	月～土	9～ 17 時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ
	18～翌9時	電話相談 コールセンター		17 ～翌9時	電話相談 コールセンター
日・祝	9～17時	窓口・電話相談 地域ケアプラザ	日・祝	9 ～翌9時	電話相談 コールセンター
	17～翌9時	電話相談 コールセンター			

職員が外出などで不在の場合がございますので、来館での相談の際は
あらかじめ、お電話で予約をお願いいたします。



- ・開館時間(部屋の貸出)は、これまでどおり、変更はございません。



9月・10月の休館日
9月28日(月)・10月26日(月)



2027年は鶴見区制100周年

鶴見愛 未来もずっとこのまちと

2026
9月号



ホームページ

潮田地域ケアプラザだより

うしおダック



社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会 横浜市潮田地域ケアプラザ
横浜市鶴見区本町通4-171-23

【電話】045-507-2929 【FAX】045-507-2930

【ホームページ】<https://www.yokohamashakyo.jp/ushioda/>



潮田交流プラザ秋まつり



9月27日(日) 10:30～15:00 少雨決行

開会式: 10:30～

模擬店開始: 10:45～

潮田交流プラザ(国際学生会館・潮田地区センター・潮田地域ケアプラザ)は、今年も三施設合同で恒例の秋まつりを開催します。複合館ならではの催しを予定しています。みなさまお誘いあわせの上、ぜひお越しください。



潮田5地区自治連合会による模擬店



昨年の様子

サークルステージ発表

インターナショナルカフェ

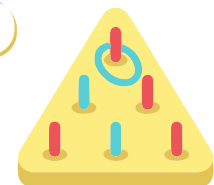
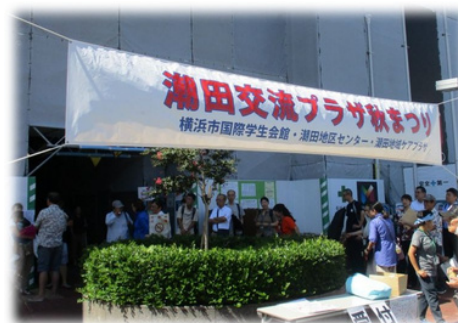
障がい者地域作業所販売

作品展示

ケアプラザブース

こども縁日

鶴見・あいねっとブース



鶴見区制100周年記念認定事業



今年も鶴見区のマスコット
キャラクター「ワックン」が
遊びに来るよ。
会いに来てね!

第2回 フレイル予防コーナー



フレイル予防4つの柱

「運動・口腔（お口の動き）・栄養・社会参加」に一体的に取り組むことが大切です。

運動

■ロコモ予防をしよう！

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」の略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ・座る・歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。

7つの「ロコモチェック」をしてみましょう！

- ① 家の中でつまづいたり滑ったりする。
- ② 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ③ 片足立ちで靴下をはけない。
- ④ 15分位続けて歩けない。
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。（1リットルの牛乳パック2本程度）
- ⑥ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。

ひとつでも
当てはまれば
運動器が衰えて
いるサイン！

※散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレや体操をプラスしましょう！

筋力運動

骨や筋肉の維持のために

スクワット・かかと上げなど週に2日以上

椅子スクワット

太ももの筋力強化、
ひざ痛予防に

手を使わずに
椅子からの
立ち座りを
ゆっくり繰り返します。

目安は10～20回



かかとの上げ下ろし

ふくらはぎの
むくみ改善と筋力アップ
かかとを左右同時に
ゆっくりと上げて
下ろします。

上げ下ろし
ワンセットで
10～20回



体操・ストレッチ

関節痛の予防・緩和のために

体操・ストレッチを

週に2日以上（1日10分
でもOK!）

腰痛予防体操の定番！

1. あおむけで寝た状態で両ひざを立てます。
2. 両ひざをくっつけたまま、左右にゆっくりと倒す動作を繰り返します。
3. 目安は、10～20往復。動作も呼吸もゆっくりおこなうのがポイント！



目安は10～20回

～横浜市ホームページ「フレ！フレ！フレイル予防応援ガイドブック」より抜粋～

クリスマス・ランタンフェスタ2026

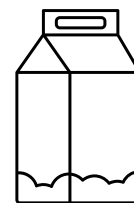
今年で7回目となる「クリスマス・ランタンフェスタ2026」ですが、潮田公園プールで12月12日（土）16：30～19：00（出入り自由・無料）の開催が決定しました。

ボランティア募集やキャンドルホルダー作りなどを今後行ってまいります。

【問合せ先】 実行委員会事務局 潮田地域ケアプラザ 045-507-2929



キャンドルホルダー作成に
使用する牛乳パックを
お譲りください。
（中をよく洗ったもの）



イベントを盛り上げてくださる演奏ボランティア（応募多数の場合は調整あり）を募集しています。
当日30分以内（準備込）の演奏を披露いただける方（大音量ではない楽器）お申込み、お問い合わせはケアプラザまでお願いいたします。

当日の夜を彩るキャンドルホルダーを提供いただける
団体・個人を募集しています。作成方法をお伝えしますので、
ケアプラザまでお問合せください。

個人で参加される方は当日会場への持ち込みもOKです。
（原則返却なし）

作成を希望される団体には、活動場所に出向いてワークショップを
行うことも可能ですのでご相談ください。 ※団体作品受付〆切：12月2日（水）



GOGO健康講座

日 時：10月7日（水）栄養について（管理栄養士 小澤早苗氏）
10月15日（木）口腔について（歯科衛生士 北原文子氏）
10月21日（水）ロコモ予防について（理学療法士 鳥澤清人氏）
10月28日（水）認知症予防について（音楽療法士 矢野珠里氏）
13時30分から15時00分まで

会 場：潮田地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：おおむね60歳以上で近隣にお住まいの方

参加費：無料（どれか1日のみの受講も可）

持ち物：飲み物、筆記用具（必要な方）

申込先：潮田地域ケアプラザ（045-507-2929）

