



〒226-0003

横浜市緑区鴨居5-29-8

横浜市鴨居地域ケアプラザ

発行責任者 佐藤 登

2025年12月1日発行・第215号



# 今年もありがとうございました

皆さまのご協力で今年多くの事業を開催することができました。



カフェ憩

にこにこ回想法



かもい編み物クラブ



18周年まつり



## 年末年始のご案内

**【休館】12月29日(月)～1月3日(土)**

**【開館】2026年1月4日(日)より**

## 貸館のお申込みは

**1月5日(月)10時から**

**お電話にて**



## 無料医療相談日

**日 時: 12月 10日(水) 14:00～15:00**

**1月 7日(水) 11:00～12:00**

**会 場: 鴨居地域ケアプラザ**

★ケアプラザ協力医 上白根病院院長富田祐司先生が医療相談を行っています。

★完全予約制:前日までに要予約(無料)

★都合により中止・日程等が変更になる場合があります。

★ご相談はお1人様15分になります。

## 月1コンサート

**1月はお休みです**





## カフェ憩 ~手芸カフェ~

おしゃべりしながら、編み物や刺繡などお好きな手芸を楽しみませんか。ボランティアさんが淹れてくれる美味しいコーヒー、紅茶をいただきながら、ゆったりした時間を過ごしましょう。

**日 時: 1月21日(水) 13:30~15:30**

**会 場:**多目的ホール

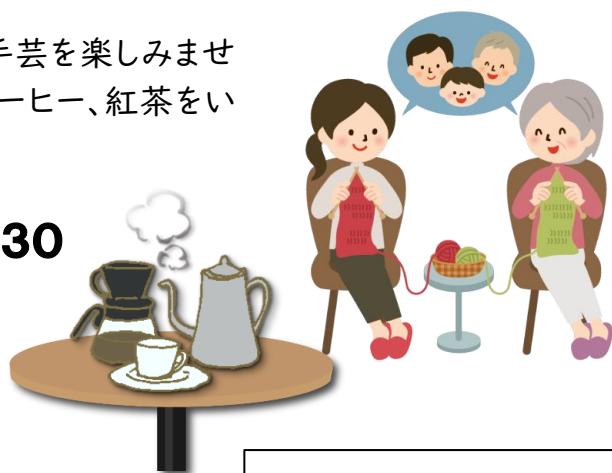
**対 象:**どなたでも

**定 員:**20名(お申込み先着順)

**参加費:** 200円(お飲み物・お菓子代)

**持ち物:**手芸用品・材料

※編み物用具、毛糸に限り貸し出しのご用意があります。



お申し込みはお電話にて

## デイサービスボランティア募集

鴨居地域ケアプラザのデイサービスではボランティアさんを募集しています。

**曜 日:**月・水・木・金のご都合の良い日

**時 間:**10:00~11:30

**内 容:**○整髪の補助(ドライヤー)

○お茶出し

**対 象:**よこはまシニアボランティア

ポイントカードをお持ちの方

お問い合わせ・お申し込みはお電話にて

担当:浅谷・高橋

## ボッチャを楽しもう!

初心者歓迎! ゲーム形式で楽しくボッチャを体験しましょう!



**日 時:**1月16日(金)

13:30~15:30

**会 場:**多目的ホール

**定 員:**8名(お申込み先着順)



**参 加 費:** 無料

**持ち物:**上履き・タオル・飲み物

受付開始: 12月16日(火)

## 地域の方々が主催しているサロンの予定

### 地域の居場所 鴨力フェ こどもごはん&ヨガ

12月14日(日) 11:00~13:00

10:30~ こどもごはん

(大人300円・こども100円)

12月21日(日) 14:00~ゆる~くヨガ

参加費 100円

会場:生活リハビリクラブ鴨居

問合せ:932-0740

### くまさん ほっとスポット こぐまサロン

12月はお休みです



### いきいきサロン鴨居

12月14日(日) 10:00~15:00

【10:00~ 折り紙教室】

12月28日(日) 10:00~15:00

参加費:100円

会場:鴨居中央会館

牧野記念病院・鴨居地域ケアプラザ共催

## 関節の痛みと向き合う～疾患と対策を知ろう～「変形性膝関節症」

牧野記念病院整形外科医長の西川先生から、膝・股関節の病気と治療についてお話をさせていただきます。皆さまのご参加をお待ちしております。

**日 時:1月17日(土)14:00~15:00**

会 場:多目的ホール

対 象:地域住民の方

定 員:40名(お申込み先着順)

講 師:牧野記念病院整形外科医長 西川洋平医師

参加費:無料

持ち物:筆記用具



受付開始:12月10日(水)

### 介護予防講座 にこにこストレッチ

毎回ご好評の鵜殿先生の体操教室を開催します。  
楽しくストレッチ・ダンスでフレイル予防しましょう!

**日 時:1月23日(金)10:00~11:30**

**日 時:1月30日(金)10:00~11:30**

会 場:多目的ホール

対 象:鴨居・竹山・白山在住、概ね65歳以上の方

定 員:20名※どちらか1日のみの参加

講 師:鵜殿眞理子氏

参加費:無料

持ち物:タオル・飲み物

受付開始:12月24日(水)

### 介護予防講座 歌って♪元気

「歌って、話して、笑って元気に」をテーマに毎月開催しています。季節の歌を元気に歌いましょう!

**日 時:1月21日(水)10:00~11:30**

会 場:GPホール

対 象:概ね65歳以上の緑区在住の方

定 員:30名(お申込み先着順)※男女問わず

講 師:鈴木 道子様

参加費:無料

持ち物:飲み物



受付開始:12月23日(火)

各事業へのお問い合わせ・参加のお申込みは、

受付開始日の**10時**から **☎ 930-1122** まで

### ふれあいさろん竹多久

毎週 月～土曜日  
10:00~16:00

利用料:100円  
会場:竹山Aコープ2階

### お茶のみサロン (白山緑)

12月19日(金)  
13:30~15:30

参加費:100円  
会場:白山緑会館

### お茶のみサロン (白山)

12月12日(金)  
13:30~15:30  
【干支の折り紙】  
1月9日(金)  
13:30~15:30  
参加費:200円  
会場:白山自治会館

# デイサービスだより

笑顔たくさんで皆様をお待ちしております

認知症対応型デイサービス『なでしこルーム』もあります

週間レクは  
曜日対抗戦です!

楽しい  
レクが  
目白押し

なでしこルームでは  
毎日ゲームで楽しく  
盛り上がっておりまます!



落ち葉拾いゲーム



人気のカーニリングゲーム



お手玉くずしゲーム



干支の  
壁画制作



毎年恒例「干支の壁画制作」の季節がやってきました。来年は午年。利用者さま皆さんで取り組みます。どんな壁画になるのか楽しみです!



カップタワーPINPONのせ  
こっちこいゲーム(長!)



毎日楽しく脳トレ!本日は  
四文字熟語穴埋めテスト



カエルポコポコゲーム



おお~!!

風船バドミントン!  
見事なショットで  
青い風船がカメラ  
マンに一直線!!

茸ご飯、和風茸ハンバーグ、  
秋茄子と小松菜のみそ炒め、  
柿と白菜の甘酢和えなどな  
ど、秋の味覚たっぷりのプ  
レーントランチでした。



中庭  
改造中



所長自らスコップをふるい、  
デイの中庭を整備。ボラン  
ティアさんのお力も借りて素  
敵なお庭を目指します。

子育てから高齢者まで 身近な相談窓口



社会福祉法人 清光会  
横浜市鴨居地域ケアプラザ

鴨居地域ケアプラザに対するご意見・ご要望をお聞かせください。苦情・相談も受け付けています。

〒226-0003

横浜市緑区鴨居5-29-8

☎ : (045) 930-1122 (代表)

☎ : (045) 930-1121 (相談専用)

☎ : (045) 479-1230 (デイ直通)

FAX: (045) 931-2203

ブログは  
こちら





## イベント&子育てカレンダー



### 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 なかま塾 回想法  <b>いないないばあ</b> (10~11時半)	2 なかま塾 <b>子育て支援</b> (GP:10~11時半)	3 なかま塾 <b>うさぎグループ</b> (10~12時半)	4 なかま塾	5 ベビー&キッズ アロマケア講座
7  介護予防講座 『じっくりストレッチ』	8  なかま塾 スクエアステップ  <b>子育て支援</b> (GP:10~11時半)	9 なかま塾 スクエアステップ  <b>コガモひろば</b> (10~11時半)	10 かもい編み物クラブ  <b>コガモひろば</b> (10~11時半)	11 なかま塾 遺言・相続 相談会  <b>うさぎグループ</b> (10~12時半)	12 ダンディキッチン ベビー&キッズ アロマケア講座	13 マイライフカフェ はじめての 介護保険講座
14  介護予防講座 『ヒートショック予防』	15  なかま塾 回想法  <b>子育て支援</b> (10~11時半)	16 なかま塾  <b>赤ちゃん教室</b> (10~11時半)	17 歌って♪元気  <b>うさぎグループ</b> (10~12時半)	18 なかま塾 レコード鑑賞会  <b>あそびのひろば</b> (10~11時半)	19 調理室大掃除 介護予防講座 『じっくりストレッチ』	20  <b>いないないばあ</b> (10~11時半)
21  月1コンサート (ベルデュール ・サクソフォン ・カルテット)  	22  <b>休館日</b>	23 なかま塾 スクエアステップ  <b>子育て支援</b> (10~11時半)	24 なかま塾  <b>コガモひろば</b> (10~11時半)	25 なかま塾	26	27
28  <b>休館日</b>	29  <b>休館日</b>	30  <b>休館日</b>	31			

\* 上記は予定ですので変更になる場合があります。

イベント&子育てカレンダーは、ケアプラザの自主事業と鴨居地域ケアプラザで行われている子育ての事業や活動を紹介しています。太字が子育て関連です。



**横浜市鴨居地域ケアプラザ TEL 930-1122**