

10月

鴨めーる



ケアプラザからのお知らせ

地域の皆様には日頃より当ケアプラザの運営にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

この度、「協力医による無料健康相談」に粟井俊成医師が新たに「ご着任されましたのでご案内申し上げます。」

粟井医師より、あいさつ文を頂きましたので、左記にご紹介させていただきます。本人や家族の健康の悩みを「気軽に相談できる窓口」として今後共お役立ててください。宜しくお願い致します。

横浜市鴨志田地域ケアプラザ

所長 杉山 光弘

協力医のご紹介



この度、村上医師に引き継ぎ、新たに着任致しました粟井（あわい）と申します

私は、昭和大学病院・東急病院などで勤務医を二十年経験後、鴨志田公園の南で七年前から内科を開業しています。

地域医療に関わる者として、全国有数の長寿地域で役立てることは大きな喜びであります。

地域の皆様が充実した生活を送れるように更に努力致しますので宜しくお願い申し上げます。

医師 粟井 俊成

次回の協力医による＜無料＞健康相談

※相談の対応人数は1回につき概ね2名です。

10月11日・25日（金）（予約時に電話で要確認） 毎月第2・4金曜日 13:30～14:30の間

先生による「健康相談」を毎月無料で行っております。診察はできませんが、健康・体調に関する相談ができます。

横浜美術大学共催事業 手軽に楽しむ『キッチン染色』講座

日時 10/11（金）10:00～12:00

対象・定員 中学生以上（先着10名）要予約

講師 横浜美術大学 学長 加藤良次氏



東京藝術大学 大学院美術研究科工芸専攻修了
【持ち物】玉ねぎの薄皮5個分位（集められる方は当日まで冷凍保存）、エプロン、ゴム手袋、ハンドタオル、持ち帰り用のビニール袋、靴底が滑らない上履きと外履き入れ

【申込み】電話または窓口 【参加費】概ね2,500円※要確認（シルクプチストール28cm×130cm 1枚、資料代含む）

さつまいも掘り予約開始！（要予約）

【開催予定日】※お芋の育ち具合で確定しますが概ね10月26・11月3日頃を予定しています。

【時間】10:00～11:00を予定
【対象】小さいお子様からシニアまで
【参加費】1株300円※1家族4株まで追加申し込みできます。ただし先着順で締め切ります。※持ち物要問合せ

第3回 鴨志田寄席 開催！

11月10日（日）14:00～15:45

楽笑友の会の皆様による落語と講談

大好評！お待ちかね！！この秋も開催致します。「楽笑友の会」の皆様をお招きし、子ども（小学生以上）からおとな迄、夢中で笑える楽しい時間を一緒に過ごしましょう。※内容は館内チラシで10月下旬頃ご確認ください。落語 講談

【場所】鴨志田地域ケアプラザ 多目的ホール
【定員・対象】小学生以上 先着40名。要予約

【参加費】おひとり500円

浮世亭寿八



表裏講座申込・問合せ先 鴨志田地域ケアプラザ

☎（961）6911

【令和6年10月の予定】

- 予定に変更が生じる場合がございます。
- 来館時は上履き、外履き入れ、任意で飲料水なども持参してください。

| | | | | |
|------------------|-------------------------------|---------------------------------|--------|-------------|
| 親子のひろば かも☆ん | 1日 | 15日 | ※要予約 | 10:00~11:30 |
| 姿勢美人 (体幹トレーニング) | 2日 | 16日 | | 15:15~16:15 |
| ほっこりんこ (子育て相談会場) | 2日・9日・16日・23日・30日 ※区のHP参照・要確認 | | | |
| 鴨志田ノルディック | 3日 | 19日 | ※時間要確認 | |
| はまちゃん体操 | 4日 | 18日 | ※予約不要 | 10:10~11:00 |
| 鴨のお茶の間 | 4日 | | ※要予約 | 13:30~15:00 |
| 小学生も参加できる将棋講座 | 7日 | 28日 | ※要予約 | 15:30~17:00 |
| ミニデイサービスひろがりサロン | 7日 | 14日 | 28日 | ※内容や時間は要問合せ |
| シルバーリハビリ体操 | 8日 | 22日 | | 14:00~15:00 |
| 鴨志田ウォーキングクラブ | 9日 | | | ※時間、場所要確認 |
| 鴨ちゃん健康クラブ | 15日 | ※事前申込制 | | |
| ぬりえサロン SAI | 18日 | | | 13:00~15:00 |
| 鴨の花のとも (生け花) | 26日 | ※事前申込制 | | 10:00~12:00 |
| 介護者のつどい | 24日 | 13:30~15:00 介護をされている方。介護をされていた方 | | |



11月開講 古典文学講座

講師を招いて、「伊勢物語」を読み進めます。参加希望の方はケアプラザまでご連絡ください。詳細をお伝えいたします。

秋の園芸講座 「楽しみ方・育て方」

開催日時：10月30日(水) 13:30~15:30

講師：高橋 佳晴氏 (自然観察指導員 ガーデンアドバイザー)
 参加費：おひとり500円 (資料代含む、お土産付) 対象・定員：18歳以上 先着20名 要予約
 持ち物：筆記用具、ハンドタオル、ビニール袋、上履きと外履き入れ、水分補給用の飲み物 (任意)

地域で健康体操！ひまわり

専門家の無理なく優しい指導で、健康で若々しくいられるようにみんなで楽しく体を動かしましょう。

毎月 無料体験受付中

次の開催日時：10月2日・16日(水) 13:30~15:00

【定例開催日】概ね毎月第1・3水曜日 【参加費】3か月毎に3,000円と別途年間保険料
 【対象・募集定員】概ね60歳以上の方・今回の募集は若干名

薬剤師さんの <無料> 健康講話

【内容】血管年齢測定実施「自分のカラダを知ろう！」

株) クリエイトエス・ディー
 横浜市青葉区エリア在宅担当 薬剤師 吉田 良平 氏

【開催日時】10月18日(金)
 13:00~14:30



ママのための 育児講座

【講師】人見 碧 氏 悩みを共感、共有して、楽しい育児をしていきましょう。

母乳ケア専門の(お産は扱わない)助sun院花掌(はなごころ)代表

New! 【開催日時】11月1日(金) 10:00~11:30

【場所】鴨志田地域ケアプラザ (※駐車場の貸出無し)
 【参加費】500円 (資料代含む)
 【持ち物】バスタオル、筆記用具、上履きと外履き入れ、

【内容】 ●母乳のお話
 ●育児の悩み解決策
 ●産後の身体と心のケア
 ●ママのストレス発散体操

子どものおもちゃなど、水分補給用飲み物、オムツなど(オムツの使用済みは持ち帰り下さい)



社会福祉法人ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

横浜市青葉区鴨志田町547-3