

# 横浜市鴨志田地域ケアプラザ

# 6月

# 鴨めーる

令和8年6月 第286号

社会福祉法人 ふじ寿か会  
横浜市鴨志田地域ケアプラザ

青葉区鴨志田町547-3

TEL 045-961-6911

FAX 045-960-6011



参加費  
無料

骨密度・  
血管年齢チェック!!

## ホカツの健康チェック

中里北部地区保健活動推進員会主催

地域の身近な拠点で健康チェック! 青葉区役所・鴨志田地域ケアプラザ 共催  
健康を意識することは大切です。保健活動推進員さんと健康増進に努めましょう!

【開催日時】7月11日(土) 14:00~16:00 【対象】地域の大人 先着25名

【申込み】6月14日(日)10時から受付開始。先着25名で締め切ります。

【持ち物】室内用運動靴、動きやすい服装、タオル、外履き入れ、水分補給用の飲料水

【内容】口腔フレイル・骨密度・血管年齢・握力・足指力のチェックを予定。  
地域包括支援センター看護師 星理氏

New!

【開催日時】初回6月3日(水) 17:30~18:30 毎週水曜日開催

## あおば子ども食堂OPEN!

「ご飯を食べたい子どもは誰でもどうぞ」



主催は「あおば子ども食堂実行委員会」(三村徳子代表)。基本メニューは、おにぎりとお味噌汁です。毎月第3水曜日は、「カレーの日」。ひな祭り、子どもの日、ハロウィン、クリスマスなど季節のイベントがある場合は、メニューを変更します。子どもなら誰でも利用できるのが特徴。子どもひとりでも、子ども同士でも、兄弟・姉妹、親子、すべて歓迎。通常申し込み不要ですが、6月3日初日は申込をお願い致します。毎週気軽に立ち寄ってくださいね!

## 開催に伴い、ボランティア募集

登録団体からボランティア参加があった場合、「地域保健福祉活動」として報告書に記入いただけます。

あおば子ども食堂は、2022年10月の再々開以降、多くの子ども達が参加しています。

少しでもけっこうです、時間の寄附をお願いいたします。子どもたちの未来のためにボランティアとして活動を支援していただけませんか。 ※ボランティアさんの食事の用意もごさいます。

- 調理(お味噌汁とおにぎりやカレーライス作り)
- 見守り、遊びの相手、勉強の相手
- 準備、後片付けだけでも大歓迎!!
- 月に1度でも、ご自分の都合の良い時間でOK!!

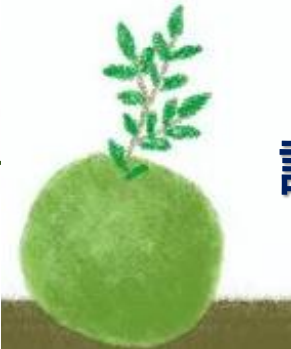
\*当館では毎週水曜日 16時半~19時半ごろの間のお手伝いを予定しております\*

6月3日初日のみ15:30~オリエンテーションを行います。可能な方はその時間にお越しください。都合つかない方は来られる時間でお越しください。できれば、事前連絡をお願いもうしあげます。

## 園芸講座 苔山・苔玉を作ろう!

講師: 高橋佳晴氏

【開催日時】6月12日(金)  
10:00~12:00



参加費: おひとり2,500円(材料代含む)  
対象・定員: 18歳以上 先着20名  
申込: 電話か窓口 ※定員になり次第メ切  
持ち物: エプロン・薄手の手袋、筆記用具、  
ハンドタオル、上履きと外履き入れ、水分補給用の飲み物

## ♥大好評! 豆料理講座♥

【開催日時】6月18日(木)

※準備や片付け含みます 9:45~14:00

講師: ベにや商店代表取締役社長長谷川清美氏

【メニュー(予定)】炒り豆たっぷりペペロンチーノ  
/ 白花豆ポタージュ / 梅風味アボカドサラダ /  
ばたばた焼き 【対象・定員】18歳以上 先着25名

【持ち物・詳細】要問合せ  
【参加費】1,000円(資料代、食事代含む)

# 【令和8年6月の予定】

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

親子のひろば かも☆ん	2日	16日		10:00~11:30
ほっこりんこ (子育て相談会場)		3.10.17.24日	※日程・時間共に区のHPを要確認	
姿勢美人 (体幹トレーニング)	3日	17日		15:15~16:15
鴨志田ノルディック	4日	20日	※開催は午後。時間要確認	
はまちゃん体操	5日	19日		10:10~11:00
鴨のお茶の間	5日	※要予約		13:30~15:00
鴨の花のとも (生け花)	6日	※事前申込制		10:00~12:00
ミニデイサービスひろがりサロン	8日	22日	29日	※内容や時間は要問合せ
コグニサイズ	9日			10:00~11:00
シルバーリハビリ体操	9日	23日		14:00~15:00
鴨志田ウォーキングクラブ	10日	※時間・コース要問合せ		
協力医による無料健康相談	12日	26日	※要予約	13:30~14:30
鴨ちゃん健康クラブ	16日	※事前申込制		
ぬりえサロン SAI	19日			13:00~15:00
介護者のつどい	25日	※7月は23日		13:30~15:00
かもマチ食堂	27日			11:00~12:30

## 簡単！おいしいパン作り

“日々のパン”の講師を招いて、ポリ袋・保存容器・スプーンでの生地作り。トースターで焼ける！自宅で焼き立てが簡単楽しめる講座を開きます。6月はドデカフォカッチャを作ります！！

6月4日(木)10:00~12:00 ※片付け時間を含む

- 【対象】0歳からの赤ちゃん連れの保護者からシニア迄 お子様の一人参加応相談
- 【参加費・定員】1食分で1,500円(資料・材料費込み) 先着20食分で締め切ります。
- 【申込み】電話か窓口で要予約 ※キャンセルはご遠慮ください。
- 【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、冷凍した保冷剤、弁当箱サイズの保冷バック



## ガイドボランティア入門講座

共催：横浜市青葉区社会福祉協議会・横浜市鴨志田地域ケアプラザ

第1回 6月6日(土)10:00~12:00

社会福祉法人 横浜やまびこの里 ヘルパーセンターやまびこ 齋藤 健司氏

「発達障害のある方への支援を学ぶ」



第2回 6月13日(土)10:00~12:00

公益社団法人 横浜市身体障害者団体連合会

「視覚障害のある方への支援を学ぶ」 山根 則子氏

会場：鴨志田地域ケアプラザ(鴨志田町547-3)

参加費：無料 対象：18歳以上の青葉区在住・在学・在勤の方

定員：20名(応募者多数の場合抽選)

申込：右の2次元コードまたはケアプラザへ電話または窓口でお申込みください。



## 所長の一言

地域の方と「子どもの力は、私たちの活力になる」という話題が出ました。私も同じ気持ちです。着任してから新しく始めた事業「鴨ちゃんフリースペース」という取り組みがあります。毎日、小中学生の来館が見られるようになり、とても嬉しく思っています。子どもたちが安心して過ごせる居場所や取り組みの中で、私たちは子どもたちを見守ります。子どもたちからも周囲を見守ってもらえるような意識、思いやりの芽を育てていけたらと思っております。

社会福祉法人 ふじ寿か会 横浜市鴨志田地域ケアプラザ (青葉区鴨志田町547-3)

TEL (045)961-6911 FAX (045)960-6011 HP <http://www.fujizuka.com/plaza/>