

所長着任のご挨拶

令和5年4月より井澤一成所長に代わり、横浜市中川地域ケアプラザ所長に就任いたしました、石井広美です。人と人とのつながりを大切に、地域の皆様と共に支え合いながら、福祉的課題に取り組んで参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



自分も元気！みんなも元気！

体操ボランティア養成講座

高齢者の身体特性を理解し、誰でもできる体操とその伝え方を、2回にわたって学びます。仲間やグループでも活用できる体操です。



- ◆日時：令和5年5月17日(水) 5月24日(水)
2回とも10:00~12:00
- ◆場所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆講師：中村 幸貴先生
(数々の体操ボランティア育成の実績がある先生です)

トラブルに巻き込まれないために！

暮らしに役立つスマホ活用術

- ★日 時：令和5年5/10(水) 6/7(水) 7/12(水)
10:00~11:30
- ★場 所：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム
- ★対象者：どなたでも ★参加費：無料
- ★講 師：NPO 法人ブロードバンドスクール協会
- ★内 容：
 - ・スマホの設定を確認しよう
 - ・生活に役立つアプリいろいろ
 - ・災害用伝言版とは
 - ・個別相談 等



元気づくり ステーション

1. 2. 3. 体操



- 開催日：第2木曜日【5月からスタート！】
- 時 間：13:30~14:30 (開場 13:00)
- 会 場：中川中央会館 (中川中央 1-17-12)
- 参加費：¥200 (場所代+保険料)
- 申込み：中川地域ケアプラザ または
都筑区役所 (045-948-2306)
- 持ち物：飲み物、上履き 動きやすい恰好で

両親教室

- ★日 時：6月3日 (土) 10:00~11:45
- ★場 所：中川地域ケアプラザ 多目的ホール
- ★対 象：都筑区在住で安定期に入った方と
そのパートナーや家族
- ★定 員：10組20名 ★参加費：無料
- ★内 容：沐浴体験、妊婦体験、産後のお話し
グループワークでの交流会 等
- ★申 込：5/3(水)より電話または来館にて
- ★持ち物：『子育てがドブツどれどれ』、筆記用具、
水分



新入職員のご挨拶



相談支援専門員として入職しました。利用者様との出会いを大切にしたいと思えます。

上田るみ子



介護予防プランナー
ケアマネージャーです。
散歩が好きです。
笑顔でお手伝いさせていただきます。

片山三千代



地域包括支援センターの社会福祉士です。
神奈川県から異動してきました。よろしくお願いいたします。

松田 紘一

(社福) 若竹大寿会 横浜市中川地域ケアプラザ
☎045(500)9321 Fax:045-910-1513
HP <https://wakatake.net/category/facility/carenakagawa/>
休 館 日：毎月最後の日曜日 (全館清掃点検日)
開館時間：5/7以降は随時お問合せ下さい

〒224-0001 都筑区中川 1-1-1
地域包括支援センター / 地域活動交流 / 生活支援

担当地区 大榎町・大榎西・牛久保東・牛久保西
牛久保・牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘

中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

★地域 ◆高齢 ❁障がい ☆子育て 講 講座+ 受 受付日 申 申込 定 定員 参 参加費 対 対象 持 持ち物

5月

緑が深くなる5月。3年ぶりに規制の無いGWが待ち遠しい今日この頃。しかし、GW明けの「五月病」には要注意。気分が落ち込む、人づきあいが面倒になる、よく眠れなくなる、肩こり、頭痛等々…。これらは心と体のストレスサインかもしれません。好きな歌を聞いたり歌ったり、体を動かしてみたり、失敗したら笑ってみたり、「ツライよお」と愚痴することも立派なストレス解消法の1つなのだとか。勿論、身近な地域の相談窓口の存在もお忘れなく！

月	火	水	木	金	土	日
1 貸館予約日 電話にて受付 II 団体 9:30~ I 団体 10:30~	2 ☆ママと赤ちゃんのための まったりヨガ 申 定 対 持 10:00~	3	4 ◆Men's 倶楽部(麻雀) 対 12:30~	5	6 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	7
8 ☆赤ちゃん会 10:00~ 11:00 ❁みんなと 対 参 13:00~ 15:30	9 問い合わせは、 都筑区福祉保 健センターへ	10 ★暮らしに 役立つスマホ 活用術 定 持 10:00~ ★なかなか サロン 参 申 13:00~	11 ❁傾聴サロン You & Me 参 対 13:30~	12 ★ほっとカフ エなかがわ 講 参 9:30~	13 ★ラジオ体操 &レクダンス 持 10:00~	14 
15 	16 	17 ★うたのWA 申 定 13:30~	18 ☆タンポポ ひろば 対 10:30~ そとあそび ひかりヶ丘公園 で遊ぼう！	19	20 ★1人1人の 「生きづら さ」への向き 合い方を学ぶ 申 10:30~ 11:45 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	21 ★❁みんな で ポッチャ 9:30~ 11:00
22 ★ほっとカフ エなかがわ 講 参 9:30~	23	24 ★なかなか サロン 参 13:00~	25 ◆中川健康麻 雀サロン 対 12:30~ ★介護者の つどい 対 13:00~	26 	27	28 全館清掃日
29	30	31				

情報ラウンジ作品展のご案内

折り紙を楽しむ会

5月2日(火)~5月30日(火)

今年も色とりどりのお花や
季節の作品がたくさん♡
是非ご覧ください



お問い合わせ・お申込み

☎045(500)9321