



令和8年8月号 (NO.389号)

〒221-0015 神奈川区神之木町7-1

《発行》神之木地域ケアプラザ

発行責任者：所長 小藪 基司

☎(代表) 435-2906 FAX 435-2908

[福祉・保健に関する相談電話] 435-3096

*介護に関するご相談は電話・FAXでも受け付けます

地域ケアプラザとは...

誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる地域をつかっていくための拠点として、地域の福祉・保健活動を支援し、福祉・保健サービス等を身近な場所で総合的に提供する施設です。神之木地域ケアプラザは神之木地区センターのある建物(大口駅東口より徒歩4分)の1階です。

2026 運動講座

これからもいきいきとした生活をおくっていただくため、定期的に運動を取り入れていきましょう。

大人気の運動講座5回コースです。複数回の申し込みは可能ですが、都合が悪くなったらキャンセルのご連絡をお願いします。

参加費：無料

開催日	内容	講師
① 9月18日(金)	スローエアロビック	松本 しのぶ先生
② 12月18日(金)	スローエアロビック	松本 しのぶ先生
③ R9年1月15日(金)	リズム体操	鵜殿 眞理子先生
④ 2月19日(金)	玄米ダンベル体操	表 和美先生
⑤ 3月19日(金)	音楽で介護予防	高橋 亮太郎先生

申込み 9月1日(火)10時より ご都合の良い日を選んで申込みをしてください。

場 所：神之木地域ケアプラザ 多目的ホール

時 間：13:30~14:45

対 象：65歳以上の方 定 員：各回25名(先着)

持ち物：タオル/飲み物

※当日は動きやすい服装・靴でご参加下さい。

【お申込み・お問合せ】

神之木地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話：045-435-2906



配達芸人が贈る抱腹絶倒の「見守り漫談」
&参加型「お口のパタカラ体操」



高齢者漫談



9月3日（木） 10:00～11:00

お笑い芸人の中村ひでゆき氏による、
お弁当配達の現場で実際に起きた、
笑いあり涙ありの「高齢者あるある」を漫談形式で大公開！

後半はプロ直伝の「パタカラ体操」を実施します。
漫談で心をほぐし、体操でお口の筋肉を鍛えて、
誤嚥（ごえん）予防・認知症予防を目指しましょう！

「最近、大きな声で
笑っていますか？」



漫談：中村ひでゆき氏

会場：神之木地域ケアプラザ多目的ホール

対象：どなたでも

定員：35名 参加費：無料

申込：8月3日（月）10時～電話または窓口にて

【お申込み・お問合せ】電話：045-435-2906
神之木地域ケアプラザ 生活支援コーディネーター

探したい！
見つけたい！
出逢いたい！



このコーナーでは、生活支援コーディネーターが
地域で活動している団体取材してご紹介します。
今月は「元気づくりステーション・何かしよう会」
をご紹介します！

何かしよう会 「ボードゲームで多世代交流」

先日、地域のシニアの皆さんが、新世代の
ボードゲームを体験するイベントが実施されました。
高校生ボランティア団体 PlayPon さんにルールや
コツを教わりながら新しいゲームに果敢に挑戦し、
「そう攻めるか！」「やられた～」と終始笑い声が
絶えず、ゲームを通じて世代を超えてお互いの
魅力を再発見する素晴らしい機会となりました。



神之木地域ケアプラザ職員紹介

部署、職種、名前、趣味・好きな事・マイブームなど

デイサービス

主相談員
磯山 孝文



車、バイク、スキー、キャンプが好きです。

ケアスタッフ
近藤 美月



趣味は野球観戦とアウトドアです。

ケアスタッフ
大島 絢乃



横浜生まれ。愛犬クーちゃん溺愛中。

ケアスタッフ
上野 昌子



広島県出身です。牡蠣がオススメです。

ケアスタッフ
飯田 由香里



北海道生まれ。もんちっちが大好きです。

看護師
須田 久枝



映画を観るのが好きです。命、家族がテーマの映画が好きです。

看護師
八木 芳美



趣味はフラダンスです。

ドライバー
須藤 満



美術館巡りが趣味です。

ドライバー兼
サポートスタッフ
武田 和俊



タクシードライバーをしていました。車が趣味です。

【通所介護事業】（デイサービス）

在宅の高齢者の方に健康的な生活の維持、増進に役立つように送迎、健康チェック、入浴、食事、機能訓練などのサービスを提供します。

お迎え

- 9:00 血圧測定、健康チェック、入浴
- 11:50 昼食
- 13:15 機能訓練、レクリエーション、お茶 おやつ
- 16:00 お送り

職員全員を掲載することはできませんでしたが、スタッフ一同、笑顔でお待ちしています

介護予防サークル紹介

神之木地域ケアプラザ内多目的ホールで活動する介護予防サークルを紹介します

※参加ご希望の方は活動日をケアプラザにご確認の上、お気軽に見学にお越しください。

しのぶ会

活動日時：毎月2回 1時間半位
(曜日・時間帯は講師の都合で変動します)

活動内容：血圧測定・健康チェック→
椅子に座ってストレッチ・脳トレ・筋トレ
→音楽をかけてのエアロビクス→クールダウン

運動強度：中程度

費用：1000円/月

※ケアプラザ主催の「男の筋トレ道場」を引き継ぎ、2014年から有資格の女性指導員による活動をしています。現在のメンバーは男性中心です。

休憩タイムの
おしゃべりも
楽しい～。



神之木地域ケアプラザ

JR大口駅東口より徒歩4分



横浜市神奈川区神之木町7-1

TEL (代表) 045-435-2906

/FAX 045-435-2908

相談電話045-435-3096

<開館時間>

月～土曜日 9時～18時
(夜間利用がある場合は21時閉館)
日曜・祝日 9時～17時



<休館日> 年末年始・第4日曜日

※状況により、開館時間及び地域包括支援センターの窓口での相談業務時間を変更している場合があります。詳しくは、お問い合わせください。閉館の状況についてはホームページでご確認いただけます。

横浜市神之木地域ケアプラザ<ホームページ>

<https://wakatake.net/category/facility/carekaminoki/>