

★相談時間が変わります！

地域包括支援センターは、
地域の相談窓口です。

令和8年10月1日より

相談時間が変更になります

月～土曜日の9時～17時

ご相談の際は、**事前ご予約のご協力**を
お願い致します。※夜間・日曜・祝日は、
コールセンターへ転送してのご対応となります。

【福祉保健（介護保険等）に関するご相談】

専用ダイヤル：045-910-1512



傾聴と対話のワークショップ基礎編（全3回）

日時：10月22日・29日・11月5日

※全て10:00～11:30 木曜日

場所：多目的ホール

対象：傾聴に興味がある方

定員：30名 参加費：500円/各回

講師：水谷裕子氏 NPO法人アース・コミュニティネットワーク理事長

申込：QRコード、電話または来館にて受付中

内容：入門編を学んだ方々を対象に「傾聴ワークショップ」
から傾聴を土台とする「傾聴ボランティア育成ワークショップ」
へと学びを深める3回シリーズです



シニアチアダンス

ポンポンを持って
楽しく踊ろう♡



日時：11月16日(月)10:00～11:30

場所：多目的ホール

対象：概ね65歳以上

定員：20名（先着順） 参加費：無料

講師：佐々木真理子氏 RYT200 先生 JDCダンス指導員

申込：10/1（木）10時より電話または来館にて

毎月第4木曜日 13:00～

10月22日は

生活支援センターこころ野
相談員の方との茶話会です

介護者のつどい

ケアラースカフェ中川

新入職員紹介



8/17付けで地域包括支援センターに
入職しました島田です。1日も早く皆
様のお力になれるようがんばります。
どうぞよろしくお願いいたします。



回想法サロン



昔馴染みの道具や食べ物などテーマに沿って語り合います
回想法に関心がある方、ボランティアとして興味がある方は
ご参加お待ちしております

開催日：10/13・11/10・12/8・12/12・2/9・3/9

※全て 毎月第2火曜日 10:00～11:30

場所：ボランティアルーム

対象：地域一般（どなたでも）

定員：8名（先着順） 参加費：500円/各回

講師：高島 浩子（NPO法人回想法フロンティア代表）

申込：QRコード、10時より電話または来館にて



地域ケアプラザ協力医 コラム②

嗅覚のトレーニング

なかがわ耳鼻咽喉科
福元 晃 医師

匂いを感じられることは、食事を楽しむうえでも重要です。また、匂いを感じられることは生活を豊かにしてくれます。ガスが漏れていたり、食べ物が腐っていたりと、危険を察知するのに必要です。この匂いを感じる嗅覚にも年齢による変化があるようで、60歳代頃から徐々に、年齢とともに嗅覚が低下していくといわれます。

そんな嗅覚低下の対応法として、近年、嗅覚トレーニングという方法が開発されてきています。もともとはドイツでの研究で、バラ、ユーカリ、レモン、クローブの4つの匂いを一定期間、朝と晩に嗅ぐというものです。なかなか日本ではなじみのない匂いなので、今、日本人にあった匂いで開発が進められています。ただ、特別な器具は使わずとも、香りのあるものを意識して嗅ぐだけでも違うようです。例えば花の香りを嗅ぐ、食事の際に、ごはん、お味噌汁、焼き魚などの匂いを嗅いでから食べるなど、ぜひ、日常生活におけるいろいろな匂いを積極的に嗅ぐようにしてみてください。

匂いが分からないという場合には、蓄膿症（副鼻腔炎）や鼻茸などが隠れていることもあります。匂いが分からないというときには、まずは一度耳鼻科でご相談ください。



中川地域ケアプラザ イベントカレンダー

対象・・・★地域一般 ◆高齢 ✳障がい ☆子育て 申要申込 参参加費あり 持持ち物あり

月	火	水	木	金	土	日
		1日 貸館抽選会 9:30~ ※電話での仮申込み 11:30~	1 ★傾聴と対話の ワークショップ 入門編 申 10:00~	2 1日 ★ふれあい中川 元気倶楽部 囲碁 13:30~	3 ☆両親教室 申 10:00~ ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	4
5 ☆赤ちゃん会 10:00~ 問い合わせ 都筑区 子ども家庭支援課 045-948-2318	6 ☆ママと赤ちゃんのための まったりヨガ 申 参 持 10:00~	7	8 ◆リフレッシュサロン 心葉 参 13:00~ ✳傾聴サロン You & Me 13:30~	9 ★ほっと カフェ中川 参 詳細は「ほっとカフェ通信」	10 	11
12 ✳みんと フラワー アレンジメント 申 参 13:00~	13 ★回想法サロン 10:00~ 申 参	14 ★おえかき書道 参 10:00~ ★なかななかサロン 参 13:00~	15 ☆タンポポひろば 10:30~ うちあそびです	16 ◆なかケア 音楽セラピー 申 13:30~	17 ★囲碁・将棋 開放デー 9:30~	18 選挙会場の為 貸館利用は できません
19 ✳障害のある人と家族の あんしんノート書き方講座① 申 参 10:00~ 申込・問い合わせ 都筑区基幹相談支援センターくさぶえ 045-590-6170	20 ✳障害のある人と家族の あんしんノート書き方講座② 申 参 10:00~	21 ★みんなでうらう 歌いましょう 申 参 13:30~	22 ★傾聴と対話の ワークショップ 基礎編① 申 参 10:00~ ◆介護者のつらい ケアラーズ カフェ中川 13:00~	23 22日 ◆中川健康麻雀 サロン 12:45~ 22日 ◆リフレッシュサロン心葉 参 13:30~	24 	25 全館清掃日
26 ★ほっと カフェ中川 参 詳細は「ほっとカフェ通信」	27 	28 ★なかななかサロン 参 13:00~	29 ★傾聴と対話の ワークショップ 基礎編② 申 参 10:00~	30	31 ★快適！排尿セミナー 申 10:00~	

10月 情報ラウンジ作品展のご案内

中川書の会

<展示期間>

10月3日(土)~10月21日(水)

一筆一筆 心を込めて
力強く書き上げました
ぜひご覧ください！



社会福祉法人若竹大寿会

横浜市中川地域ケアプラザ

住所：〒224-0001 横浜市都筑区中川1-1-1

TEL：045(500)9321

受付時間：9:00~18:00(日曜、祝日：9:00~17:00)

※地域包括支援センターの相談時間については表面をご確認ください

休館日：毎月最終日曜日・年末年始

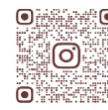
担当地区：大棚町・大棚西・牛久保東・牛久保西・牛久保
牛久保町・中川・中川中央・あゆみが丘



HP



LINE



Instagram

※ご来館での
ご相談は事前に
ご連絡ください

