



～17時：17時閉館 日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
～18時：18時閉館
～21時：21時閉館
☕：喫茶

29	30	1 ～18時 ごほうハウス	2 ～18時 協力医講演会 たまIBAこづくえ	3 ～21時	4 ～21時 わいわい城郷 ☕	5 ～18時 大人の部活動
6 ～17時	7 ～21時 歌ってストレッチ	8 ～18時 ごほうハウス 小机シネマ わいわい城郷 ☕	9 ～21時 小机赤ちゃん会	10 ～18時 城郷ひろば ひといきカフェ	11 ～18時 介護者のつどい	12 ～18時 おやこカフェ
13 ～17時	14 ～18時	15 ～21時 ごほうハウス わいわい城郷 ☕	16 ～21時 しろさと地区放課後 フラザ	17 ～21時 GOGO健康教室	18 ～18時 育てる緑	19 ～18時 両親教室
20 ～17時 音楽市場	21 ～17時 親子リズム体操	22 ～18時 ごほうハウス	23 ～21時 おおきくなあれ たまIBAこづくえ NEW ケアプラザお仕事体験	24 ～21時 城郷ひろば よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会	25 ～18時	26 ～18時
27 ～17時 ダン・ラン (男同志の昼食会)	28 休館日	29 ～18時 ごほうハウス	30 ～18時 ケアプラザお仕事体験 テイサービス編	31 ～18時 SDGsキッズスキン ケア講座	01	02



27	28	29	30	31	1 わいわい城郷 ☕	2
3	4 歌ってストレッチ	5 ごほうハウス	6 たまIBAこづくえ	7	8 ケアプラザお仕事体験	9
10	11 ひなたぼっこ	12 ごほうハウス 小机シネマ わいわい城郷 ☕	13	14 城郷ひろば ひといきカフェ	15	16
17	18	19 わいわい城郷 ☕	20 おやこカフェ (ケアプラザお仕事体験) しろさと地区放課後 フラザ	21	22 ケアプラザお仕事体験	23
24 ダン・ラン (男同志の昼食会)	25 休館日	26 ごほうハウス	27 おおきくなあれ たまIBAこづくえ	28 城郷ひろば	29	30
31						



しろえっこちゃん

城郷だより

令和7年7月 第216号

発行：横浜市城郷小机地域ケアプラザ
TEL：045-478-1133
FAX：045-478-1155
発行責任者：宮原 多佳子

夏休み企画 小中学生対象 楽しく学ぼう！ まちを元気にするお手伝い ケアプラザのお仕事体験

7/23(水)

12:00～14:00 (予定)
地域の居場所をのぞいてみよう！
～町カフェ城郷/スタルシア編～ ☕

定員
調整中

7/30(水)

14:15～15:30
テイサービスのお仕事を体験しよう！



定員
5名

8/8(金)

13:00～15:45
高齢者を理解しよう！
～健康づくりのイベントを
高齢者の方と一緒に体験～

定員
10名

8/20(水)

9:30～12:00
子育てイベント
(おやこカフェ)を
お手伝いしよう！



定員
5名

8/22(金)

9:30～11:30
地域の居場所を
のぞいてみよう！
～ホッとカフェ小机編～

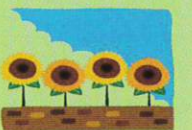
定員
4名

対象：小学4年生～中学生

申込：開催日の1週間前までに 先着順

持ち物：上履き、水筒、筆記用具、動きやすい服装で

☆いずれも開始時間5分前までに城郷小机地域ケアプラザ受付にお越しください



肩からスイッチ！脳イキイキ体操講座

肩や首まわりをほぐすストレッチで、血流アップ&姿勢改善をしながら
やさしい頭の体操も取り入れて、もの忘れ対策や脳の活性化を目指しましょう！



日時：令和7年8月8日(金) 14時～15時30分

参加費：無料

定員：20名(先着順)

会場：城郷小机地域ケアプラザ・多目的ホール

講師：港北スポーツセンター 持ち物：タオル、水分補給用の飲み物

申込み：令和7年7月4日(金)10時～ 電話又は窓口まで

職業体験のお子様も
一緒に参加します！



○マスクの着用は個人の判断を基本とします

○上履きと下足入れは各自でご持参ください。

○当ケアプラザに駐車場はございません。公共の交通機関等をご利用ください。

よこはまシニアボランティアポイント ボランティア登録研修会

日時：令和7年7月24日（木）13:30～14:30

会場：城郷小机地域ケアプラザ ボランティアルーム

対象：65歳以上の横浜市民の方

持ち物：介護保険証コピー、筆記用具、上履き

定員：8名 ※申し込み：7/20(日)まで

※申込期日が過ぎていても受講できる場合がありますのでご希望の方は一度ご相談ください。

開催のお知らせ



シニアボランティアポイントとは、地域ケアプラザなどの受入施設でボランティア活動を行うとポイントが付与され、ポイントを寄付または現金に換金できる仕組みです。

終活セミナー～相続手続きのポイント～

これからの人生をより良く過ごしていくための準備、「終活」。今回は元銀行員でファイナンシャルプランナーの資格を保有した講師より、相続手続きのポイントについてお話して頂きます。

日時：令和7年8月26日（火）13:00～14:30

会場：城郷小机地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：どなたでも

定員：20名（先着順）

※令和7年7月20日より受付開始（電話または窓口にて）

相続は事前準備が
とても大切です！



注目！ 地域包括支援センターをご存じですか？

「病気や怪我で介護が必要になった。どうすれば…」 「最近物忘れが気になる…」 「近所の方で心配な方がいる…」 等々、このような時の相談先が地域包括支援センターです。「こんなこと聞いてもいいのかな？」という内容でも大丈夫です。窓口以外でも訪問やオンライン相談にも対応が可能です。お気軽にご相談下さい。

休館日を除き、土・日・祝日も休まず対応しておりますが、

職員が不在の場合もありますので事前予約制とさせていただきます。



相談専用電話番号：045-478-1600 安川 杉本 藤井

【お申込み・お問い合わせ】

横浜市城郷小机地域ケアプラザ 電話：045-478-1133

受付時間：9:00～17:00



城郷小机地域ケアプラザでは、日頃から小机消防出張所と連携しています



小机消防出張所からのお知らせ

署長：杉村 友希

◆熱中症について

「暑熱順化」という言葉をご存知ですか？暑い季節が来る前に、少しずつ体を慣らしていくことを言います。

無理のない範囲で、「運動」や「入浴」で汗をかき、慣れていきましょう。

こまめな水分補給も忘れずに！



熱中症とケガへの備え

◆ケガへの備えについて

ケガで増えているのが「転倒」です。段差につまずく、床に置いている洗濯物で転倒するといったものが多いです。

「日頃からの整理整頓」や「足を上げて歩くといった運動」を心掛けましょう。

あんしん救急
知って予防！救急車



横浜市消防局
キャラクター
「ハマくん」



地域ケアプラザでは、様々な運動講座も企画しています！

詳しくは、1面の「肩からスイッチ！脳イキイキ体操講座」の記事をご覧ください！

居宅：ケアマネジャー

担当：川野（管理者）・保坂・田端・井部



教えて！ケアマネさん



Q.24 時間利用できるサービスはありますか？

A.定期巡回・随時対応型訪問介護看護というサービスがあります。1ヶ月の定額制で1日にヘルパーが複数回訪問し、一回の訪問は10分～20分程度。身体介助、服薬や水分補給、見守り等を行います。転倒や緊急時にはナースコールで臨時の訪問もします。必要に応じて看護師も訪問し健康状態等を確認します。ご利用者様やご家族の生活スタイルに合わせて24時間体制で必要なサービスが提供されます。詳しくは担当のケアマネジャーにご相談下さい。

通所介護：デイサービス

担当：鈴木（管理者）・栗原・江川・松下・斉藤（生活相談員）

デイサービス企画のご紹介：

職員企画：『押し相撲小机6月場所』

職員同士の押し相撲、誰が優勝するのか予想して頂き、たいへん盛り上がりました！



ボランティア(団体)さん

デイサービスで活動されてみませんか!?

令和7年度もボランティア活動団体さんのお受け入れを積極的に行っています！

昨年度は計14の団体(または個人のボランティア)さんにデイサービスで活動していただきました。ご利用者様もとても楽しみにされていますので、興味を持たれた際はぜひ一度内容についてお問合せ下さい！

先月新たにスタートした麻雀のボランティアも大募集中です!!