

# 藤棚地域ケアプラザカレンダー

日程が変更、中止になる場合がございます。当ケアプラザは高齢者施設のため、マスクの着用など感染症予防にご協力ください。お問い合わせはこちらまで TEL：045-253-0661 担当：地域活動交流

2025年 1月							12月23日現在の予定です
日	月	火	水	木	金	土	
			1 元日	2	3 休館日~1/3	4	
5	6	7	8 📄eネット同好会	9 ★作味会 📄わくわくフォト	10 ☆すこやかクラブ	11 ☆キラキラ会	
12 ☆さわやか体操	13 成人の日 ☆にこにこ会 *ストレッチ月曜会 📄藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	14 📄リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	15 📄ドルチェ 📄eネット同好会	16 ♪ピーナッツクラブ *イリマ お気楽ひろば	17	18 ☆キラキラ会	
19 ☆ルアナ-3B体操	20 休館日	21 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	22	23	24 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会	25 ☆赤い靴	
26 ☆さわやか体操	27 ♪シタール 📄GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📄藤棚 ECLUB	28 📄リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *フレンドリーヨガ	29 📄ドルチェ	30 ☆ふじだな夢学園	31		

  

2025年 2月							12月23日現在の予定です
日	月	火	水	木	金	土	
						1 📄司法書士相談会	
2 ☆ルアナ-3B体操	3 ♪シタール ☆にこにこ会	4 ☆ころぼんよ体操 *フレンドリーヨガ	5 ♪赤ちゃん教室 📄eネット同好会	6	7	8 思い出語ろう会 ☆キラキラ会	
9 ☆さわやか体操	10 ♪シタール *ストレッチ月曜会 📄藤棚 ECLUB ☆ひまわり会	11 建国記念日 📄リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ	12 📄ドルチェ 📄eネット同好会	13 ★作味会 📄わくわくフォト	14 ☆すこやかクラブ	15 ☆キラキラ会	
16 ☆ルアナ-3B体操	17 休館日	18 ☆にこにこ会 *フレンドリーヨガ	19 📄eネット同好会	20 ♪ピーナッツクラブ *イリマ お気楽ひろば	21	22 ☆赤い靴	
23 天皇誕生日 ☆さわやか体操	24 振替休日 📄GOGO 脳トレ *ストレッチ月曜会 📄藤棚 ECLUB	25 📄リラックギター ☆藤棚3B元気会 ♡とんぼ *Fヨガ	26	27 ☆ふじだな夢学園	28 ☆すこやかクラブ ☆ひまわり会		

- ☆高齢者対象
- ♪子育て支援
- ♡障がい者余暇支援
- 📄生涯学習
- \*健康維持
- ☆男性対象
- 📄その他



ふじだな

# 夢だより

地域版

【発行】横浜市藤棚地域ケアプラザ  
横浜市西区藤棚町 2-198

発行日：令和7年1月1日  
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦  
FAX：045-253-0698

## 新年あけましておめでとうございます

謹んで新春をお祝い申し上げます。

昨年は、西区 80 周年で、地域活動も盛んに開催され、にこやかしあわせ、ふれあいのまちづくりが大きく広がった1年でした。地域の皆様の優しさに支えられ、ケアプラザ職員も楽しく共に進んでいくことができました。

巳年を迎え、蛇(へび)は、脱皮を繰り返す再生力や強い生命力のある幸運をもたらす動物とも言われてきました。本年は、新しいことが起こり、再生でき、幸せを呼び込む良い年になることを願っています。

地域ケアプラザは、「地域の身近な福祉保健の拠点」として地域の皆様や関係各所と連携し、支援が必要な人を把握し、支援につなげていく役割を担っています。皆様が、住み慣れた地域で自分らしく心豊かに暮らせるよう、職員一同、努力を惜しまず、粘り強く頑張っております。

本年の皆様の健康とご多幸をお祈り申し上げます。

横浜市藤棚地域ケアプラザ 所長 本間 睦

子育て支援事業

## ピーナッツクラブ



### 1月 親子ヨガ

気軽に楽しめる親子ヨガ。お子さんとスキンシップしながら、体を動かしほぐします。体も気分もすっきり！

- 日時 1/16(木) 10:00~11:00
- 講師 ボランティア 小杉 由美子 氏
- 持ち物 上履き・マスク・長めのタオル

※親子共に靴下が脱げる服装でお越しください。

### 2月 冬の読み聞かせ

ボランティアグループ水曜会の皆さんによるおはなし会です。楽しいお話がいっぱい！ぜひお越しください。

- 日時 2/20(木) 10:00~11:00
- 持ち物 上履き・マスク

共通

- 場所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
- 対象 0歳児～未就園児の親子
- 参加費 100円(保険料含む)
- 定員 10組(事前予約制)

※お申込みは電話又は来所にて

共催：保育所子育てひろば私立常設園「ろぜっと保育園」



いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 253-0661

あなたにも起こるかもしれない!!

地域包括支援センター  
ワンポイント講座

## 入浴中の事故を防ぐための注意ポイント

### 入浴時

#### ■入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

急な温度変化を避けるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めましょう。

浴室や脱衣所に暖房がある場合は利用し、入浴前に室温を上げておきましょう。

#### ■温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。また、目安として41度以下の湯にしましょう。

#### ■浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

急に立ち上がると、一過性の意識障害を起こすことがありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。



### ヒートショック をご存じですか？

ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害と捉えられており、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、特に冬場に多く見られます。



### こんなことにも注意しましょう

#### ■食後、飲酒後、服用後すぐの入浴は控えましょう

食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒後、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。体調が悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

#### ■入浴する前に同居家族に一声掛けましょう

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしましょう。



## お気楽ひろば

【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士  
地域の皆さま、お子さまから高齢者の方までどなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。悩みごとがあってもなくても気軽におしゃべりしませんか？



参加費  
100円

(クッキー付き！)  
クッキーを食べながら、ワイワイお気楽に  
お話ししましょう♪



場所：横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

日時	内容	ミニテーマ	座談会
		13:30-14:15	14:15-15:00
1月16日(木)	座談会		個別相談会 14:30-15:00
2月20日(木)	亡くなった時の手続き		大山弘三 行政書士

ミニ講座・座談会は予約制ではなく、出入り自由です。

個別相談会は事前予約制です。各日2名です。

前日までにお電話または来所にて予約をお願いします。

ボランティアさん大募集  
お話を聞いてくれる方大歓迎です！

いずれのお申込み、お問い合わせはこちらへどうぞ！

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域包括支援センター ☎ 253-0661



## ほじょ犬マークを知っていますか？

身体障害者補助犬法の啓発のためのマークです。身体障害者補助犬とは、盲導犬、介助犬、聴導犬のことを言います。「身体障害者補助犬法」において、公共の施設や交通機関はもちろん、デパートやスーパー、ホテル、レストランなどの民間施設は、身体障害のある人が身体障害者補助犬を同伴するのを受け入れる義務があります。補助犬を同伴することのみをもってサービスの提供を拒むことは障害者差別に当たります。補助犬はペットではありません。社会のマナーもきちんと訓練されており、衛生面でもきちんと管理されています。補助犬を同伴していても使用者への援助が必要な場合があります。使用者が困っている様子を見かけたら、積極的にお声かけをお願いします。



ふじだな  
井戸端会議

## ふじだなの 思い出を語ろう会



令和7年 2月8日 (土)

13:30~15:00

横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール

あったかい甘酒付き！



西区制80周年を記念して昔の藤棚について語り合いましょう  
聴きたい方も大歓迎！



写真など、昔の藤棚がわかる物が  
あればご持参ください！

【お申込み・お問い合わせ】

横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域活動交流 ☎ 253-0661

## 職員紹介

## 新任のご挨拶



津本 由美子 事務

11月から事務職員として配属されました。レトロで素敵な商店街のある藤棚を楽しみながら業務をしております。至らない所もあると思いますが、皆さんの支えになれる職員として成長していきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。