



新春のごあいさつ

新しいことが力強くスタートする年

新年あけましておめでとうございます。

皆様、お健やかに新しい年を迎えられたことと、心よりお慶び申し上げます。

日頃は、ケアプラザの運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今年8年(2026年)の干支は「丙午(ひのえうま)」です。「丙(ひのえ)」は、草木が勢いよく茂る様子を表し、「午(うま)」は、生命力や躍動の象徴とされています。この組み合わせは、万物が力強く成長し、新たな活気に満ち溢れる年を示唆しております。「新しいことが力強くスタートする年」ということです。

私たちも、この明るく元気な勢いに乗って、私たちの理念「豊かな心とさわやかな生活を」皆様に送っていただけるよう職員一同、これまで以上に心を込めてサポートさせていただきます。「今日も楽しかったね」「ここに来て良かったよ」と思っていただけることが、私たちの一番の喜びです。

本年も、皆様にとって幸せいっぱい、笑顔の絶えない一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

今年もどうぞ、よろしくお願いいたします!

令和八年元旦

社会福祉法人清光会

理事長 大矢直子



無料医療相談日

【今月より、第1水曜日の午前11時~になります】

日時: 1月7日(水) 11:00~12:00

2月4日(水) 11:00~12:00

会場: 鴨居地域ケアプラザ

- ・ケアプラザ協力医 上白根病院 院長富田祐司先生が医療相談を行っています。
- ・完全予約制: 前日までに要予約(無料)
- ・都合により中止・日程等が変更になる場合があります。
- ・ご相談はお1人様15分になります。

月1コンサート

日時: 2月28日(土)

開場: 13:00 開演: 13:30

出演: 大正琴ラベンダーグループ

会場: 多目的ホール

内容: 大正琴の演奏

定員: 25名

参加費: 無料



お申込みはお電話にて ☎930-1122

レコードカフェ 《ポピュラー音楽特集》

ボランティアさんが淹れた美味しいコーヒーと紅茶を飲みながら、往年の名曲を聴き、ゆったりとした時間を過ごすカフェです。ぜひご参加ください。

日時: 2月16日(月) 13:30~15:15

会場: 多目的ホール

定員: 20名(お申込み先着順)

参加費: 200円(飲み物・お菓子代)

※お気に入りのレコード持ち込み可



お申込みはお電話にて

竹山学童クラブ×竹山民生児童委員×鴨居地域ケアプラザ

認知症サポーター養成講座

を開催しました



12/3(水)に竹山ホールで、竹山学童クラブの小学生11名に対して認知症サポーター養成講座を開きました。

3グループに分かれ、実際に「道に迷っている高齢者を見たら、どうする?」といったシーンを再現し、意見を交わしました。

小学生向けに認知症を解説したアニメを視聴するなど、わかりやすい講座ですので、地域で実施したいご希望があればお声がけください。

担当: 大塚(生活支援コーディネーター)

ボッチャを楽しもう!

初心者歓迎! ゲーム形式で楽しくボッチャを体験しましょう!

日時: 3月6日(金)

13:30~15:30

会場: 多目的ホール

定員: 8名(お申込み先着順)

参加費: 無料

持ち物: 上履き・タオル・飲み物



受付開始: 2月6日(金)

地域の方々が主催しているサロンの予定

地域の居場所 鴨カフェ
こどもごはん&ヨガ

1月18日(日) 14:00~
ゆる~くヨガ

参加費: 100円
会場: 生活リハビリクラブ鴨居
問合せ: 932-0740

くまさん ほっとスポット
こぐまサロン

1月20日(火)
13:30~15:30
【沖縄音楽:サンシンズ】

参加費: 200円
会場: 鴨居地域ケアプラザ
申込・問合せ くまさん
TEL: 932-0742 (アメリヤ)

いきいきサロン鴨居

1月11日(日) 10:00~15:00
1月25日(日) 10:00~15:00

参加費: 100円
会場: 鴨居中央会館

上白根病院リハビリテーション科による介護予防講座

『冬に起きやすい骨折予防とフレイル予防に効果のある体操』

リハビリ職の方から、骨折、フレイル予防についてのお話と自宅で行える体操を教えてください。

日時：①1月19日(月) 14:00~15:00 『冬に起きやすい骨折と予防』

②2月 4日(水) 10:00~11:00 『フレイル予防に効果のあるウォーキング・体操』

会場：多目的ホール

定員：各日25名(お申込み先着順)

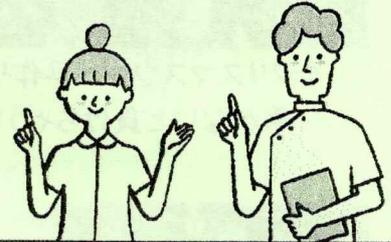
対象：概ね60歳以上の緑区在住の方

講師：上白根病院リハビリテーション科

参加費：無料

持ち物：上履き・筆記用具・飲み物

※参加は1回のみでも、両日でも可能です。



受付開始：12月19日(金)

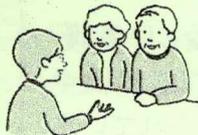
行政書士による
遺言・相続・後見制度 相談会

日時：2月12日(木) 13:00~16:00

会場：ボランティアルーム

定員：3名程度

参加費：無料



- ・ご相談時間はお1人様、約45分程度となります。
- ・事前予約優先。お電話にてお申込みください。
- ・当日ご相談に来られても構いませんが、時間に余裕を持ってお越しください。

お申込みはお電話にて

介護予防講座 歌って♪元気

日時：2月18日(水) 10:00~11:30

会場：GPホール

対象：概ね65歳以上の緑区在住の方

定員：30名(お申込み先着順) ※男女問わず

講師：鈴木 道子様

参加費：無料

持ち物：飲み物



受付開始：1月27日(火)

各事業へのお問い合わせ・参加のお申込みは、受付開始日の10時から ☎ 930-1122 まで

ふれあいさろん竹多久

毎週 月~土曜日
10:00~16:00

利用料：100円
会場：竹山Aコープ2階

お茶のみサロン
(白山緑)

1月はお休みになります

参加費：100円
会場：白山緑会館

お茶のみサロン
(白山)

1月9日(金) 13:30~15:30
【新年会】
2月13日(金) 13:30~15:30
【折り紙】

参加費：200円
会場：白山自治会館



デイサービスだより

笑顔たくさんで皆様をお待ちしております
認知症対応型デイサービス『なでしこルーム』もあります



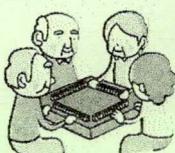
レクリエーション



↑クリスマスツリー早作りゲーム!! 急げば落とすし、急がないと負けちゃうし、皆さん大笑いで大競争です!

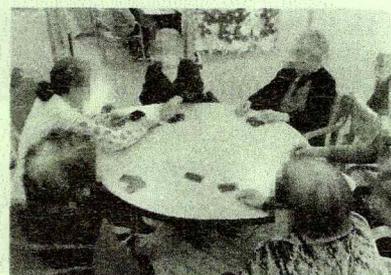
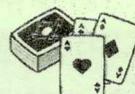


↑歌大好きなスタッフと皆さんと一緒に昭和歌謡を大合唱♪



←人数がそろくと麻雀を楽しんでいます。

→毎日トランプ大会。皆さん本当にお強いですよ!



機能訓練



←とても優しい看護師さんと機能訓練中毎日頑張られています。



スタッフと真剣勝負の一局

ボランティアさん ありがとう!

竹下ファミリーがダンスを披露してくださいました。楽しいひと時でした。



最年少ボランティアさん♡

子育てから高齢者まで 身近な相談窓口

〒226-0003

横浜市緑区鴨居5-29-8

☎ : (045) 930-1122 (代表)

☎ : (045) 930-1121 (相談専用)

☎ : (045) 479-1230 (デイ直通)

FAX : (045) 931-2203



社会福祉法人 清光会
横浜市鴨居地域ケアプラザ

鴨居地域ケアプラザに対するご意見・ご要望をお聞かせください。苦情・相談も受け付けています。

ブログは
こちら





イベント&子育てカレンダー



1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 休館日
4	5 なかま塾 回想法 スクエアステップ ダイヤモンド 子育て支援 (GP・10~11時半)	6 なかま塾 回想法 スクエアステップ ダイヤモンド 子育て支援 (GP・10~11時半)	7 かもい編み物クラブ	8 なかま塾 うさぎグループ (10~12時半)	9 ダンディキッチン	10
11 成人の日	12	13 なかま塾 子育て支援 (GP・10~11時半)	14 かもい編み物クラブ コガモひろば (GP・10~11時半)	15 なかま塾 うさぎグループ (10~12時半)	16 ポッチャを 楽しもう あそびのひろば (10~11時半)	17 市民公開講座 『膝関節痛と向き合う 対策を知ろう』
18 チームオレンジ 説明会	19 介護予防講座 『骨折・フレイル予防に 効果のある体操』 いよいよいよいよあ (地域・10~11時半)	20 なかま塾 回想法 子育て支援 (10~11時半)	21 カフェ憩 介護予防講座 『歌って♪元気』 赤ちゃん教室 (10時~11時半)	22 なかま塾 うさぎグループ (10~12時半)	23 介護予防講座 『にこにこストレッチ』	24
25 介護者のつどい	26 休館日	27 なかま塾 スクエアステップ ダイヤモンド 子育て支援 (10~11時半)	28 コガモひろば (10時~11時半)	29 なかま塾 かもい脳神経 クリニック講座 『物忘れ講座』 うさぎグループ (10~12時半)	30 介護予防講座 『にこにこストレッチ』	31

* 上記は予定ですので変更になる場合があります

イベント&子育てカレンダーは、ケアプラザの自主事業と元気づくりステーションと鴨居地域ケアプラザで行われている子育ての事業や活動を紹介しています。太字が子育て関連です



横浜市鴨居地域ケアプラザ TEL 930-1122

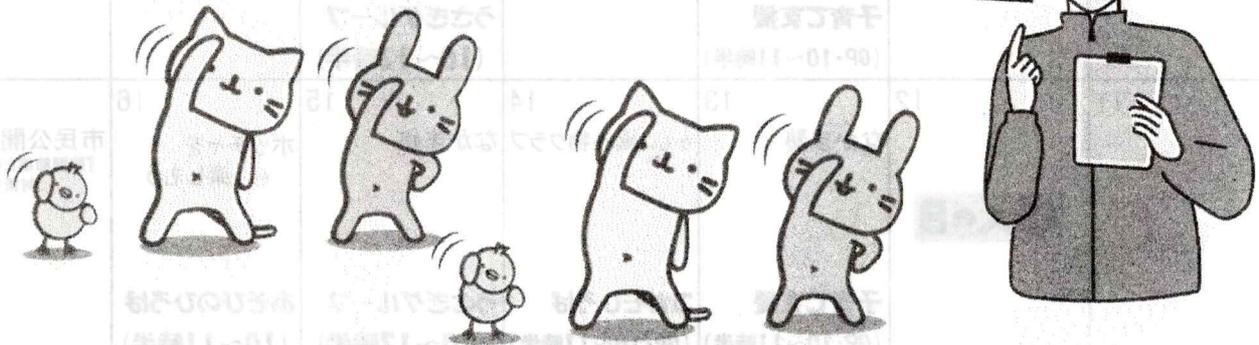
転倒ゼロを目指す！

自分の足で歩き続けるための実践的体力作りプログラム

柔道整復師の方から

「いつまでも自分の足で、安全に歩き続ける」ための
講義と体操をさせていただきます。

みなさまのご参加、お待ちしております。



日 時：①2月26日（木）10：00～11：30

②3月12日（木）10：00～11：30

場 所：鴨居地域ケアプラザ GPホール

講 師：森下 友雄 氏

対 象：鴨居、竹山、白山にお住いの65歳以上の方

定 員：両日とも10名

おひとり様1日のみの申し込みになります

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物

運動のできる服装と靴の着用をおねがいします

申し込み開始：1月28日（水）10：00～

鴨居地域ケアプラザ 電話930-1122