

藤棚地域ケアプラザカレンダー

2025年 11月

10月20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 高にこにこ会	4 高ころばん体操 子シタール 健フレンドリーヨガ	5 子赤ちゃん教室	6	7	8 高キラキラ会
9 高さわやか体操	10 子シタール 他FGS 健ストレッチ月曜会 子藤棚ECLUB 高ひまわり会 子ときめき奏サロン	11 ㊐リラックギター ^高 藤棚3B元気会 障とんぼ 健フレンドリーヨガ 子ときめき奏サロン	12	13 ㊐作味会 子わくわくフォト	14 高すこやかクラブ 高横浜ふまねっと	15 高キラキラ会
16 ㊐ルアナ-3B体操	17	18 休館日	19 子ドルチェ	20 子ピーナッツクラブ 子イリマ 他お気楽ひろば	21	22 高赤い靴
23 高さわやか体操 子編み物クラブ	24 健ストレッチ月曜会 子藤棚ECLUB 子GOGO脳トレ 子ときめき奏サロン	25 ㊐リラックギター ^高 にこにこ会 健フレンドリーヨガ 高藤棚3B元気会 障とんぼ	26	27 高ふじだな夢学園	28 高すこやかクラブ 他介護者の集い 高横浜ふまねっと 高ひまわり会	29

2025年 12月

日	月	火	水	木	金	土
11/30 1	1 子シタール 高にこにこ会	2 高ころばん体操	3 子赤ちゃん教室	4	5	6 高キラキラ会
7 ㊐ルアナ-3B体操	8 子シタール 他FGS 健ストレッチ月曜会 子藤棚ECLUB 高ひまわり会 子ときめき奏サロン	9 ㊐リラックギター ^高 藤棚3B元気会 障とんぼ 子ときめき奏サロン	10 子ドルチェ	11 ㊐作味会 子イリマ 子わくわくフォト	12 高すこやかクラブ 高横浜ふまねっと	13 高キラキラ会
14 高さわやか体操 子編み物クラブ	15 休館日	16 高にこにこ会 健フレンドリーヨガ	17	18 子ピーナッツクラブ 他お気楽ひろば	19	20 高赤い靴
21 ㊐ルアナ-3B体操	22 健ストレッチ月曜会 子藤棚ECLUB 子GOGO脳トレ 子ときめき奏サロン	23 ㊐リラックギター ^高 藤棚3B元気会 障とんぼ 健フレンドリーヨガ	24	25	26 高すこやかクラブ 高横浜ふまねっと 高ひまわり会	27
28 高さわやか体操	29 休館日 (1/3まで)	30	31			

※日程が変更、中止になる場合があります。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。



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11月1日
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 瞳
FAX：045-253-0698

子育て支援事業

ピーナッツクラブ

11月

子どもの眠りについて
とつむぎ体操

すこやかな成長のための「眠りについて」のお話と
「とつむぎ体操」をご紹介します！

■日 時 11/20(木) 10:00~11:00

■講 師 ろぜつと保育園 元園長

■持ち物 上履き・(マスク)

12月

クリスマスコンサート

「おもちゃのはこ」さんによるコンサートです！

歌やピアノ演奏…♪楽しい演目がいっぱい！

ぜひ、親子でお楽しみください。

■日 時 12/18(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「ろぜつと保育園」



ボランティア

稻荷台小学校

畠活動メンバーや大募集！

稻荷台小学校のチャレンジクラスの子どもたちと一緒に畠活動を楽しみませんか？

子どもが好き、家庭菜園に興味がある、仲間づくりがしたいという方など大歓迎！

まずはお気軽にお申し込みください。



ただいま

火・木曜日 9:00 より30分ほど活動中

未経験OK！

仲間づくりや子どもたちとの交流

シニアボランティアポイント対象活動



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

地域包括支援センターより講座のお知らせ

【協力】神奈川県司法書士会横浜西支部



司法書士無料個別相談会 <参加費無料>

2026年1月10日(土) ①14:00~14:40 又は ②14:50~15:30

3月 7日(土) 各日2枠の予約制です。どちらかを選択いただき、前日までにお電話または来所にて予約をお願いします。

◆ 場所: 横浜市藤棚地域ケアプラザ 地域ケアルーム

司法書士による無料個別相談会です。遺言・相続のこと、土地や家のこと、成年後見制度のことなどお気軽にご相談ください。地域の方どなたでもご利用できます。

※相続税や確定申告は相談できません。

- ・不動産、借地のことで聞きたい
- ・相続ってどうしたらいいの？
- ・遺言書を書きたいけれど…
- ・成年後見制度について知りたい



地域にお住まいの方、
どなたでも予約可能です。
お気軽にご相談ください。



ご希望の方にはエンディング
ノートをお渡しします!

一人で抱え込んでいませんか？

藤棚介護者の集い

介護について悩んでいませんか？介護の苦労は体験しなければ理解できないものです。どなたでもご参加ください。

11月28日(金) 13:30~15:00



- ◆ 場所: 横浜市藤棚地域ケアプラザ 多目的ホール
◆ 内容: 参加者同士の交流

【協力】大山弘三 行政書士/山田恭子 行政書士 【主催】お気楽ひろば

お気楽ひろば ~生活の困りごとから相続・遺言など法律のことまで~



11月20日(木) 「エンディングノートの書き方」 山田行政書士

ミニ講座

12月18日(木) 「ACP(人生会議)とは」 藤棚地域ケアプラザ/主任ケアマネジャー成田

ミニ講座

2026年1月15日(木) 「認知症を知ろう」 山田行政書士

◆ 時間: ミニ講座 13:30-14:15/座談会 14:15-15:00/個別相談会 14:30-15:00

◆ 場所: 横浜市藤棚地域ケアプラザ ボランティアルーム

◆ 参加費: 120円(クッキー付き)

地域の皆さん、どなたでも気軽に立ち寄れる「つどいの場」です。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。個別相談会は事前予約制、各日2名まで。前日までにケアプラザへ予約してください。

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

インフルエンザを予防しましょう



今シーズンのインフルエンザ発生状況は、昨年より1か月ほど早く、10月より流行シーズンに突入しました。

インフルエンザによる学年閉鎖や学級閉鎖などの対応をとっている学校も増えてきており、全国の小学校・中学校で合わせて100を超える施設で何らかの対応が取られています。日頃から体調管理に気を付けましょう。

また、インフルエンザは、例年であれば年明けにかけてさらに患者数が増える傾向があります。引き続き、こまめな手洗い、消毒、マスク着用、咳エチケット等を継続して、感染予防に努めましょう。



手をあらおう

うがいをしよう

マスクをしよう

- 1、両手を水で洗う
- 2、石鹼を手に取って泡を作る
- 3、手のひらを洗う
- 4、指の間も洗う
- 5、手の外側も洗う
- 6、指の先、爪も洗う
- 7、親指のつけ根を洗う
- 8、最後に手首を洗い、水ですすぐ



料理サークル 作味会（つくみかい）



献立作成から買い出しまで、和気あいあいと楽しんでいます。

初心者大歓迎！男性も多数参加しています！

◇開催日 毎月第2木曜日（原則）10:00～14:00

◇場 所 横浜市藤棚地域ケアプラザ 調理室・多目的ホール

◇会 費 材料費として、開催月のみ1,000円

《お申し込み・お問い合わせ》

横浜市藤棚地域ケアプラザ 電話：253-0661 地域活動交流まで



職員紹介

よろしくお願ひします！

新任のご挨拶



木村 俊介 地域包括支援センター 社会福祉士

10月1日から社会福祉士として地域包括支援センターに着任いたしました。藤棚地区の一員として、一日でも早く皆様のお役にたてるよう日々努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

ありがとうございました！

退職のご挨拶

遠藤 知香



一年半大変世話をになりました。地域の皆様の健康を心より願っております。ありがとうございました。