

# 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 他 司法書士相談会
2 健 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 障 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 障 ストレッチ月曜会 生 藤棚ECLUB 高 ひまわり会 生 ときめき奏サロン	11 生 リラクギター 高 藤棚3B元気会 障 とんぼ 障 フレンドリーヨガ 生 ときめき奏サロン	12	13 男 作味会 生 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 生 ルアナ-3B体操	17	18 休館日	19 生 ドルチェ	20 子 ピーナッツクラブ 生 イリマ 他 お気楽ひろば	21	22 高 赤い靴
23 高 さわやか体操 生 編み物クラブ	24 障 ストレッチ月曜会 生 藤棚ECLUB 生 GOGO脳トレ 生 ときめき奏サロン	25 生 リラクギター 高 にこにこ会 障 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 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 生 ルアナ-3B体操	8 子 シタール 他 FGS 障 ストレッチ月曜会 生 藤棚ECLUB 高 ひまわり会 生 ときめき奏サロン	9 生 リラクギター 高 藤棚3B元気会 障 とんぼ 生 ときめき奏サロン	10 生 ドルチェ	11 男 作味会 生 イリマ 生 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 生 編み物クラブ	15 休館日	16 高 にこにこ会 障 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 生 ルアナ-3B体操	22 障 ストレッチ月曜会 生 藤棚ECLUB 生 GOGO脳トレ 生 ときめき奏サロン	23 生 リラクギター 高 藤棚3B元気会 障 とんぼ 障 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。

高→高齢者対象 子→子育て支援 障→障がい者余暇支援 生→生涯学習 健→健康維持 男→男性対象 他→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11月1日  
TEL：045-253-0661

発行責任者 本間 睦  
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

稲荷台小学校

## 畑活動メンバー大募集！

稲荷台小学校のチャレンジクラス子どもたちと一緒に畑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！

仲間づくりやこどもたちとの交流

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)** ① 14:00～14:40 又は ② 14:50～15:30  
**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)** <sup>ミニ講座</sup>「エンディングノートの書き方」 山田行政書士

**12月18日(木)** <sup>ミニ講座</sup>「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

2026年 **1月15日(木)** <sup>ミニ講座</sup>「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)

地域の皆さま、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。

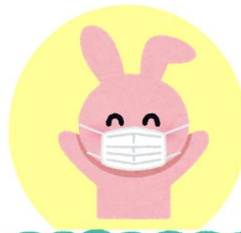
また、インフルエンザは、例年であれば年明けにかけてさらに患者数が増える傾向があります。引き続き、こまめな**手洗い、消毒、マスク着用、咳エチケット**等を継続して、感染予防に努めましょう。



てをあらおう



うがいをしよう



マスクをしよう

- 1、両手を水で洗う
- 2、石鹸を手にとって泡を作る
- 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

よろしくお願いします！ 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いいたします。

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。