

(社会福祉法人恩賜財団済生会の花)



なでしこ

第143号

横浜市能見台地域ケアプラザ

〒236-0058

横浜市金沢区能見台東2番1号

TEL: 045 (787) 0991

FAX: 045 (787) 0993

令和7年9月21日 発行

地域包括支援センターは高齢者の福祉・医療に関する身近な相談窓口です。
来所相談の際は、お電話にてご予約いただきますようお願い申し上げます。

採用情報 **居宅** ケアマネジャー **デイ** 介護・送迎スタッフ・看護師・調理員 求人詳細
包括 主任ケアマネジャー ▶ 応募前の見学などお気軽にご連絡ください。 ➡



台同祭



10月11日(土) 10時30分～14時00分

場 所: 横浜市能見台地域ケアプラザ(1階)・横浜市能見台地区センター(2階)

内 容: 起震車体験・ドライブシミュレーター・消防士なりきり写真撮影・健康チェック
(1階) カレー・焼きそば・フランクフルト・ラムネ・クッキー・手作りパン・手芸小物
野菜販売など

(2階) 地域の芸能祭

※駐車場の利用はできません



ドライブシミュレーター体験予約について

トヨタ車の運転体験(3分程度)ができます。当日枠もありますが、ご予約をお取りいただくようお勧めします。お子様もご高齢の方もどなたでも体験できます。

協力 神奈川トヨタ自動車(株)

手打ちそば教室



開催日: 12月7日(日) 時 間: 10時00分～13時00分

会 場: 横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール・調理室

内 容: 蕎麦打ち体験・試食・片付け

対 象: 地域にお住まいの方

お一人で参加の方は一人で一鉢打ちます。

複数でご参加の方は何名で一鉢打つか予めお知らせください。

(一鉢2～3名程度まで)

小学生以下の方は保護者の方と一緒に鉢で打ちます。

(小学生以下だけでの参加はできません。)

参加費: 一鉢 1,800円

申込み: 10月21日(火) 9時～

申込先着順12組まで

持ち物: エプロン・手ふき用タオル・三角巾(バンダナ)

上履き・持ち帰り用ケース(大きいタッパー等)

ファーストブックの選び方



開催日：11月6日(木)
時 間：10時30分～11時15分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

内 容：金沢図書館の司書さんが、
初めての絵本選びのお話と
読み聞かせから絵本の楽しさを
伝えてくれます。

対 象：0歳児の親子・プレママ・プレパパ
参加費：無料

申込み：10月1日(水)9時～
金沢区地域子育て支援拠点「とことこ」にて
☎045-780-3205
申込先着順 15組まで

クリスマススワッグを作ろう



開催日：11月28日(金)
時 間：10時30分～11時45分
会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

内 容：初心者の方でも気軽に参加できる
簡単なクリスマススワッグづくり

対 象：成人

講 師：花の花吉 内田 静江 氏

参加費：2,000円(材料費として)

申込み：10月28日(火)9時～
申込先着順 10名まで

持ち物：作品を持ち帰る袋(エコバッグ等)
軍手・ハサミ(あれば花切鋏)

にこにこ広場の特別企画 親子で楽しむ にこにこ劇場



開催日：12月5日(金)

時 間：10時00分～11時00分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

対 象：乳幼児～未就園児の親子・プレママ

内 容：手あそび・歌あそび・人形劇など

参加費：無料

申込み：10月30日(木)9時～
申込先着順 20組まで

たいこをたたくゲームを体験しよう

開催日：12月15日(月)

時 間：13時30分～15時00分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：おおむね65歳以上の方

内 容：ゲームスポーツの体験

参加費：無料

申込み：11月11日(火)9時～ 申込先着順 16名迄

アクティブシニア!!



申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。

横浜市能見台地域ケアプラザ(電話： 045-787-0991)

姿勢・動作改善プログラム ケア・ウォーキング講座

生涯自分で歩ける身体を目指しましょう。

開催日：11月11日（火）

時 間：10時00分～11時30分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

天候が良ければ近隣公園にも移動

対 象：おおむね65歳以上の地域の方

講 師：ケア・ウォーキング普及会
加藤 有里 氏

持ち物：上履き・飲み物・タオル

歩きやすい靴でご参加ください。

参加費：無料

申込み：10月15日（水）9時～

申込先着順20名まで



街の先生とフレイル予防 絵手紙 ～秋を描こう～

季節のものをはがきいっぱい

描いてみませんか。

開催日：11月20日（木）

時 間：10時00分～12時00分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

対 象：おおむね65歳以上の地域の方

参加費：300円（顔彩絵具持参の方は200円）

協 力：広瀬 美帆氏（金沢区街の先生）

持ち物：秋のモチーフ（野菜・花・木の実など）

鉛筆・消しゴム・雑巾、あれば顔彩絵具

申込み：10月21日（火）9時～

申込先着順20名まで

心の健康とうつ・認知症予防 ～気持ちの落ち込みに早めに気づき 認知症リスクを減らそう～

開催日：12月3日（水）

時 間：15時30分～17時00分

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ
多目的ホール

対 象：おおむね65歳以上の
地域住民・ご家族

講 師：金沢文庫エールクリニック
中村 亮太 医師

参加費：無料

申込み：11月5日（水）9時～

申込先着順30名まで

遺言・相続・ところにより成年後見

遺言・相続・成年後見の基礎知識について
学びます。

開催日：11月27日（木）

時 間：講 座 10時00分～11時30分

（※個別相談 11時30分～12時30分）

会 場：横浜市能見台地域ケアプラザ 多目的ホール

対 象：地域住民

講 師：神奈川県司法書士会 司法書士

参加費：無料

申込み：10月28日（火）9時～

申込先着順30名まで

※個別相談は講座申込時にご予約ください
1枠25分程度

デイサービスだより

スタッフ募集！

介護スタッフ・運転員・調理員

週2～3日程度、勤務時間等ご相談ください。

※いつでも見学できます！

ご連絡お待ちしております。



担当：大久保

電話：045-787-0991

住まいの防犯対策を強化しましょう

「窓」と「玄関」からの
侵入が全体の 約9割

県内における住宅を対象とした侵入窃盗（空き巣・忍びこみ・居空き）の侵入口は窓と玄関で全体の約9割を占めています。令和7年2月末現在の認知件数は、前年同時期の約1.6倍となっております。

～ 効果的な住まいの防犯対策 ～

- ・在宅時でも玄関や窓の鍵は必ず施錠
- ・防犯ガラスや防犯フィルムなどのCP部品を導入して
侵入口となる窓や玄関を物理的に強化
- ・防犯カメラを設置

～ 空き家を狙った盗難被害にも注意しましょう ～

- ・近年、空き家の盗難被害も増加傾向で推移しています。
空き家であっても、しっかりと管理している状態を保ちましょう。
- 例）庭や生け垣の手入れがされている、郵便物等の定期的な回収
- ・財産価値のあるものを置いたままにしないようにしましょう。

神奈川県警 防犯関係

検索

出典：神奈川県警 防犯関係マニュアル・チラシ より

↑ 詳しい内容は こちらで検索！

https://www.police.pref.kanagawa.jp/kurashi/anzen_machi/mesd0171.html

～ペットの写真展開催中～

能見台地域ケアプラザでは10月5日までペット写真展を開催しております。今年は77枚の写真が集まり、エントランスに飾らせていただいております。ご協力くださいました皆様、ありがとうございました。ぜひ可愛いお写真を見に、能見台地域ケアプラザまでいらしてください。開催中はペット飼育に関する様々な情報の掲示、災害時の対策冊子も併せて配布しております。

尚、ご協力いただきましたお写真は写真展終了後、引き取りをご希望の飼い主様に、お渡しいたします。10月6日以降にご来館のうえ、職員までお声かけください。

ケアプラザ主催事業のご案内（令和7年10月～令和8年1月）

事業名	内容	10月	11月	12月	2026年1月	時間	参加費等
あおぞらサロン	サロン	休み	8	13	10	13:30～15:00	100円
スズメ ガッコウ コウシ 雀の学校（講師はいません）	健康麻雀	8・22	12・26	10・24	14・28	15:00～17:15	無料
めだかの会	介護者の会	23		25		10:00～11:30	無料
にこにこ広場	おやこ広場	17	21	19	16	10:00～11:30	100円
おもちゃ病院	おもちゃ修理	17	21	19	16	10:00～11:45	実費
スマイルカフェ	カフェ	28	25	16	27	10:30～11:30	100円
囲碁サロン（フリースペース）	囲碁を介した交流	4・18	1・15	6・20	17	13:30～16:30	無料

申込先指定の無い催しについては、下記までご連絡をお願いします。

横浜市能見台地域ケアプラザ（電話： 045-787-0991）