



横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センターのご案内

相談電話番号 045-261-6121

担当者：東条保健師、信岡社会福祉士、吉田主任ケアマネジャー

「地域包括支援センター」とは、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けられるよう、介護保険やその他のサービスを効果的に利用するための様々な支援をするところです。

開館時間：月～土 午前9時～午後6時 日・祝 午前9時～午後5時

消費者被害未然防止 出前講座

無料

インターネットやスマートフォンの利用にあたって巻き込まれやすい事例（SNSの利用、ネットショッピング、架空請求等）を取り扱いながら注意点や対処法を学びましょう。

開催日時：2025年7月20日（日） 13:30～15:00

会場：横浜市野毛山荘（西区老松町26-1）

講師：（公社）日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
北本 政嗣 先生

参加費：無料

共催：横浜市野毛山荘

お申込み・お問合せ：

横浜市宮崎地域ケアプラザ 信岡・丸山 TEL 045-261-6095

健康維持への第一歩！自分の体力を知るチャンス！ 令和7年度 体力測定会

無料

自分の現在の体力を知り今後の健康維持に活かしましょう♪

開催日時：2025年7月29日（火） 10:00～11:30

体力測定＆結果返し

会場：伊勢町一丁目町内会館（伊勢町1丁目39）

参加費：無料 対象：65歳以上の方

持ち物：水分補給用飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください

測定項目：握力 Timed UP&go テスト開眼片足立ち 椅子立ち座りテスト等

（測定内容は当日変更する可能性があります）

協力：介護老人保健施設 ハートケア横浜

お申込み：横浜市宮崎地域ケアプラザ 東条・丸山 TEL：261-6095

【横浜市宮崎地域ケアプラザ 地域包括支援センター 担当エリア】

東ヶ丘・赤門町2、霞ヶ丘、西戸部町1・2丁目、老松町

伊勢町1・2・3-118～132、花咲町、紅葉ヶ丘、宮崎町、戸部1～4丁目

相談専用電話：261-6121 担当：東条・信岡・吉田

発行：横浜市宮崎地域ケアプラザ 所長：中野茂樹 住所：西区宮崎町2番地 電話：（261）6095
FAX：（261）6052 <http://www.hamano.or.jp/plaza/plaza-top.htm>

横浜市宮崎地域ケアプラザ広報紙
第124号

令和7年7月1日

みやざき

季節を快適に
過ごしましょう



ケアプラザ協力医師、鈴木内科クリニック鈴木先生の健康相談

第1・3木曜日 12:30～14:30

※健康相談ご希望の方はお電話でご予約下さい。 ☎:261-6095 地域交流 大野まで

鈴木先生の健康コラム（2）

宮崎地域ケアプラザ協力医 鈴木貴博先生

食事、これはすべての人が日々行っている栄養補給であり、愉しみでもあります。何を食べるか、どのくらい食べるか。それは、毎日我々自身が行っている小さな選択ともいえます。その選択に対して皆様はどのくらい意識をもっていますか？

前回も書きましたが、今現在もテレビや雑誌・ネットなど、また専門家が話している内容も正しいと鵜呑みにしてはいけません。また時代とともに事実が判明する、それが“科学”です。私自身が考えている（書いている）内容も今後、様々な研究の結果を受けて、変わるかもしれません。今、皆様自身（私）が信じている身体にいい“食事”、これは本当にあっているのでしょうか？

今のところ・・・ですが、健康に良い事が複数の信頼性の高い研究で報告されている食べ物には、魚・野菜・果物・ナッツ類・茶色い炭水化物・オリーブオイル。健康に悪い事が複数の信頼性の高い研究で報告されている食べ物には、赤肉・飽和脂肪酸・白い炭水化物があります。（赤肉とは、牛肉・豚肉のことで、飽和脂肪酸とは、牛脂・ラード・バター・牛乳に含まれる）まずは、良いとわかっている食べ物を増やして、悪いとわかっている食べ物を減らすことがよさそうです。□

新大人の学校

毎月第1・3火曜日
13:30～14:20 3F 多目的ホール 参加費年間 1200円
65歳以上 定員 20名

独自で計算・漢字ドリル・パズルを解いていく認知症・介護予防を目指したサロンです。学習以外にレクもあります。巨大オセロ、輪投げやほうきゴルフなどにチャレンジ！



まずは見学のご予約から。

お問合せ 045-261-6095 地域活動交流まで

宮崎

申込み受付中！

アフタヌーンライブ！

カントリー&ウエスタンが流行ったあの時代へプラザが贈るカントリーミュージックライブ！

令和7年7月19日（土）
14:00～15:30（開場 13:30）

3F 多目的ホール 出演 金子敏郎
参加料：¥300 曲目 ジャンバラヤ / ヨー・カム / レッド・リバー・バレー / テネシー・ワルツ / ホンキートンク・マン 他
定員 20名

※好評につき、西区の方が優先になります

地域の中のケアプラザ

第26回 宮崎まつり

令和7年10月18日（土）
11:00～15:00

詳しくは9月配布のチラシをご覧ください

状況により内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

生活支援コーディネーター側

令和7年7・8・9月事業カレンダー

社会状況等により予定が変わる場合があります

見やすい所に貼ってね!

誰もが気軽に立ち寄れる地域のサロンがオープンしています。
ぜひ遊びに来てください!

サロン紹介

みんなのサロン

毎月第1・3木曜日 10:00~12:00
場所 第4地区会館2階 参加費 200円
内容 体操・喫茶サロン
簡単な体操(パタカラ体操・はまトレなど) 脳トレ
茶話会・折り紙

ばあばの家あさだ

毎週月・金曜日 10:00~15:00

場所 境之谷30-6

電話 045-341-4248(直通)

内容 介護予防体操・健康マージャン・ガーデニングなど

参加費 200円

*昼食代は別途 400円

あかもんふれあいサロン

奇数月の第4土曜日 13:30~15:00

(変更の場合有)

場所 西区赤門町2-11-3 ハーズ赤門町

2階 赤門二丁目自治会館

申込み 開催時間内に、直接お越しください。

いせいちサロン

毎月第3月曜日 10:00~11:30

場所 伊勢町一丁目自治会館

参加費 100円

内容 脳トレと介護予防体操

ケアプラザの車両で行く買い物ツアー 運行中!

お問合せ 宮崎地域ケアプラザ
担当 生活支援コーディネーター 丸山
電話 045-261-6095

昼どきラジオ体操

平日(月~土) 11:45~12:00
日祝はお休み
宮崎地域ケアプラザ1F駐車場
参加費無料

お昼の15分前、みんなが知っているラジオ体操で午後をさわやかに過ごしましょう。
プラザの健康企画にぜひご参加ください。

※地域活動交流まで

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・貸室抽選会 ・新大人の学校 ・大人の学校	2 ・集いと語らいの場	3 ・協力医健康相談	4	5 ・ワンコイン音楽サロン
6	7	8 ・大人の学校	9 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	10	11	12
13	14 ・天使のほっぺ	15 ・新大人の学校 ・大人の学校	16 ・男性の為の料理教室 ・ダブルケア入門講座	17 ・協力医健康相談	18 	19 ・宮崎アフタヌーンライブ!
20	21 ・ぽっぽぽっ with みやざきキッズ	22 ・大人の学校	23	24	25 ・リラックス! ママさんヨガ	26 ・脳いきいきマージャンクラブ
27	28 ・元気なほっぺ	29	30	31 	7月	

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・貸室抽選会	2 ・新大人の学校 ・大人の学校	3 ・集いと語らいの場	4 ・協力医健康相談	5 ・ワンコイン音楽サロン
7	8 ・天使のほっぺ	9 ・大人の学校	10 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	11	12	13 
14	15 ・ぽっぽぽっ with みやざきキッズ	16 ・新大人の学校 ・大人の学校	17 ・男性の為の料理教室	18 ・協力医健康相談	19	20
21	22 ・元気なほっぺ	23 ・大人の学校	24	25	26	27 ・脳いきいきマージャンクラブ ・リラックス! ママさんヨガ
28	29	30 	9月			

毎月第3月曜日 未就園児の親子ひろばとおはなし会



時間: 10:30~11:30

対象者: 未就園児親子

場所: 3F 多目的ホール

参加費: 無料

「ぽっぽぽっ」with
みやざきキッズ

10:30から10:55はおもちゃ遊びの時間になります

詳しくは地域活動交流まで 261-6095

日	月	火	水	木	金	土
	8月				1 ・貸室抽選会	2 ・ワンコイン音楽サロン
3	4	5 ・新大人の学校 ・大人の学校	6 ・集いと語らいの場	7 ・協力医健康相談	8	9
10	11 ・天使のほっぺ	12 ・大人の学校	13 ・しあわせサロン宮崎(ランチ)	14	15	16 
17 ・子ども薬剤師体験	18 ・ぽっぽぽっ with みやざきキッズ	19 ・新大人の学校 ・大人の学校	20 ・男性の為の料理教室	21 ・協力医健康相談	22	23 ・脳いきいきマージャンクラブ
24 31	25 ・元気なほっぺ	26 ・大人の学校	27	28	29 ・リラックス! ママさんヨガ	30

デイサービス

《通所介護》
《第1号通所事業》

季節折々のイベント、各種アクティビティや体操などで社会交流・機能向上、ご本人やご家族の支援をします。毎日の健康チェック・入浴・食事・口腔ケア体操をはじめ、機能訓練・季節の行事など日頃外出する機会の少ない高齢者を対象に、ご自宅まで車で送迎します。リラクゼーションコーナー、フィットネスコーナーもあります。

8:30~送迎 ⇒ 9:00~健康チェック ⇒ 9:30~入浴
⇒ 12:00~昼食 ⇒ 13:30~機能訓練 ⇒ 14:00~選択アクティビティ
⇒ 15:00~おやつ ⇒ 15:30~癒し ⇒ 16:00~送迎
※他に短時間サービスもあります。



体温・血圧など測ります



入浴
車椅子の持ち入れ可



昼食
食事制限があっても大丈夫



送迎
おうちまで送迎します

要介護状態で要介護1から5の認定を受けた方、及び横浜市通所介護相当サービス該当者がご利用

お問合せは デイサービス生活相談員まで

デイサービス
随時見学受付中!
送迎します

デイサービス
ドライバー
急募!

朝 8:00~10:00
夕 15:30~17:15

週3~5日程度 朝夕どちらかでもOK
時給1,182円 70歳までの方

委細面談 中野まで
お気軽にお電話ください 261-6095

大人の学校

計算ドリルや音読の漢字書き取り、100コマのすうじ版を用いて介護・認知症予防やその改善を目指す学習サロンです。サポーターが寄り添い、一緒に学習します。

学習後はレクリエーションがお楽しみです。コグニ体操や脳トレゲーム、輪投げ、チーム対戦の巨大オセロで脳の活性化アップ!!
講師による健康講座、防災講座、ミニ歴史ウォーキングなど盛りだくさんです。

まずは見学のご予約から。

毎月第1~4火曜日
14:30~16:00
65歳以上 定員20名
参加料金: 1回ごと200円
持ち物: 筆記用具



地域活動交流 大野まで
お問い合わせ下さい

電話: 261-6095

しあわせランチ

毎月第2水曜日 11:30~13:00
1F ロビー 65歳以上
ランチ300円 30食
ご自身でプラザに来られる方

カレーライスランチのお持ち帰り企画を開催しています。ケアプラザまでウォーキングはいかがでしょう。

まずはご登録を!

