

1 月 みなと通信

2026年1月1日発行
社会福祉法人 昂
横浜市西柴地域ケアプラザ
横浜市西柴コミュニティハウス
発行責任者：施設長 上田育子

第28号

新春

横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

謹んで新春のお慶びを申し上げます



日頃より、ケアプラザ・コミュニティハウスの運営にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。2026年は、丙（ひのえ）午（うま）の年となり“勢いとエネルギーに満ち、活動的な一年”になると言われております。

本年は、各地区、第5期金沢ささえあいプランが策定されました。新たな取り組みも多々あり、ケアプラザも地域の皆さまと共有し、より実践的に進めていく所存です。また、コミュニティハウスにおいても、“誰もが参加できる魅力的な事業”を開催し、地域の皆さまの集う場をさらに充実させてまいります。誰もが明るく健康で、安心して暮らしていただけるよう、職員一同、全力で支援してまいります。

皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

2026年元旦 施設長 上田 育子

新春企画 お琴コンサート

みなと茶房



1月はお琴の演奏をイベントとして行います。新春にふさわしい素晴らしい日本の音色をお楽しみください。季節のお菓子とお飲み物をご用意して皆さまのお越しをお待ちしております。

日 時：1月20日(火)
13:30~15:00

定 員：35名

参加費：300円

応募締切
1月13日



★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます

眼の健康チェックと眼の健康講座

「年齢とともに変わる目の健康

—白内障・緑内障・黄斑変性症—」

講座と医療機器（スマートアイカメラ）で眼のチェック後、今回は希望者のみ眼科医とのテレビ電話での無料相談会(5分程度)を予定しています。

日 時：2月19日(木)
13:30~15:00

講 師：西村 裕樹 先生
視能訓練士・視能矯正学修士

対 象：どなたでも

★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます

応募締切
2月10日



海辺のサロン

ケアプラザの認知症カフェです。脳トレや体操、交流を行っています。物忘れが気になっている方、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：2月10日(火)
11:00~13:00



参加費：無料 昼食をご希望の方は500円です
昼食はシーサイドカフェのメニューに飲みものがつきます

スマホに慣れよう！

スマホ講座

スマホのわからないことや、簡単・便利に使うコツを一緒に学びましょう！

今回はおなじみLINEについて学びます

日 時：2月13日(金)
13:30~15:00

講 師：中澤 大輔 氏（スマホサポーターズかなざわ）

定 員：10名

持 物：お持ちのスマートフォン

★参加希望者多数の場合は抽選とさせていただきます



講演会

若年性認知症を知ろう

～働き盛りの世代に起こる若年性認知症について理解を深め地域の支え合いにつなげましょう～

日 時: **3月12日(木)**
14:00～15:30

講 師: GrASP株式会社
GRASPasahi横浜中西部
管理者 渡辺 正哉氏
定 員: 30名

応募締切
3月5日



心地いいほっと落ち着ける場所～ME Time

自分時間

フリースペースでお茶を飲みながら音楽を聴いたり読書をしたり、自分の時間をゆっくり過ごしませんか。試験勉強にもどうぞ。

毎週土曜日 9:00～17:00

地域二一ズ室を開放 申込み不要です。



隣のカフェの飲み物もお持ち込み可能
1階に自動販売機もございます。



★定期開催事業一覧★

各事業は室内履き、お飲み物をお持ちください。
(備考の*印は事業毎の持ち物となります。)
各事業参加希望者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

事業名	日付	時間	参加費	備考
未就園児のおそび場 ぐ〜ちよきぱ〜広場	1月5日・19日(月)	10:00～12:00	【無料】	毎月第1・3(月)開催
認知症カフェ 海辺のサロン	1月13日・2月10日(火)	11:00～13:00	【無料】 要予約	昼食希望の方 500円
歌の時間で HappySongサロン	1月8日(木)	10:00～11:15	【300円】 要予約	毎月第2(木)開催 1/5締切
楽しくステップを覚えましょう カントリーダンス教室	1月21日(水)	10:00～11:00	【300円】 要予約	毎月第3(水)開催 *運動履き 1/19締切
【水曜日】夜のリラックスヨガ教室 Night Yoga	1月7日・21日(水)	19:00～20:00	【500円】 要予約	各事業申込は2回開催のうち どちらか1回となります *ヨガマット/運動着 締切:開催1週間前
【水曜日】インナーマッスルを鍛えます 初めてのピラティス	1月14日・28日(水)	19:00～20:00	【500円】 要予約	
作品を作りながらボランティア活動 かもめのアトリエ	2月6日(金) ※1月は休み	10:00～11:30	【無料】 要予約	毎月第1(金)開催
1人百枚の特札を自分のペースで 百人一首を楽しもう	1月16日(金)	10:00～11:30	【無料】 要予約	毎月第3(金)開催
介護の悩みや相談の場 介護者のつどい	2月25日(水)	10:30～12:00	【無料】	偶数月の第4(水)開催
どなたでも使えるフリースペース 自分時間	毎週土曜日 9:00～17:00 ※入口で入館集計表の該当箇所に○と利用時間をご記入ください		【無料】 出入自由	飲食可能・ゴミ持帰り

休館日 1月12日(月)/ 2月9日(月)

貸館予約、図書/車椅子貸出・ラウンジ使用、
ウォーキングポイント・事業申し込み等もお休
みとさせていただきますのでご了承願います。

コピー機 あります **A4** モノクロ 5円
ご自由にご利用いただけます。 カラー 10円
A4、A3の2サイズです。 **A3** モノクロ 5円
両面印刷は倍の価格となります。 カラー 20円

横浜市西柴地域ケアプラザ・横浜市西柴コミュニティハウス

【お問合せ・お申込み】

780-1150 Fax: 780-1153

ホームページ <https://www.subarufukushi.or.jp/nishishiba/>

<開館時間> 月～土曜日 9時～21時
日曜日・祝日 9時～17時
<休館日> 第2月曜日・年末年始



▲LINE



▲Instagram

LINEやInstagram等でケアプラザ・
コミュニティハウスからの情報を
発信しております。