

4 月号 みなと通信

2026年4月1日発行
 社会福祉法人 昴
 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31号

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

春風の心地よい季節となりました。皆さまには、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。さて、当施設もおかげさまで、まもなく開所4年目を迎えようとしております。日頃より地域の皆さまに温かく支えていただき、心より感謝申し上げます。

このたび、多目的ホールに地域の方より素敵なグランドピアノをご寄付いただきました。今後はこのピアノを活用し、地域の皆さまにお楽しみいただけるコンサートなども開催してまいりたいと考えております。また、図書ラウンジでは、新たに点字絵本などを集めた「りんごの棚」と、認知症に関する書籍を集めた「オレンジの棚」を設置いたしました。どなたでもご利用いただけますのでぜひお気軽にお立ち寄りください。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

施設長 上田 育子



りんごの棚



「りんごの棚」は、だれでも読めるこどもの本です。LLブック、点字絵本、触って楽しめる絵本など、さまざまな形で楽しめます。



オレンジの棚



認知症の予防から、認知症の方が見ている世界まで学びにつながる本を幅広く取りそろえております。

脳トレドリル
 脳トレ「歌で若返る」など



よこはまシニアボランティア ポイント登録研修会

この制度は、高齢者のボランティア活動がご本人の介護予防・健康維持の促進や社会参加・地域貢献を通じた生きがいづくりを目的とします。貯めたポイントは、現金に換金・寄付等にできる仕組みです。

日時：5月22日(金)

10:00~11:30

対象者：満65歳以上で横浜市の介護保険被保険者証をお持ちの方

定員：20名程度

参加費：無料

応募締切
 5月7日



おとなのレク☆タイム

最近覚えていた漢字が出てこない～
 人と会ってお喋りする機会も減ってきた…
 自分のペースでいきいき脳活してみませんか。
 漢字クイズや間違い探しなど、毎回お楽しみ！

日時：5月26日(火)

6月23日(火)

10:00~11:00

対象者：成人の方 参加費：無料

定員：10名 持ち物：室内履き

飲み物(コーヒーご希望の方は100円)

いっしょに
 楽しく！



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・1151 Fax: 780-1153

<https://www.subaru-fukushi.or.jp/facility/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。

★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	4月6日・20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	4月14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	4月9日(木)	10:00~11:15	【300円】 要予約	毎月第2(木)開催 4/2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	4月15日(水)	10:00~11:00	【300円】 要予約	毎月第3(水)開催 *運動履き4/8締切
【水曜日】夜のリラックスヨガ教室 Night Yoga	4月1日(水)・4月15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
【水曜日】インナーマッスルを鍛えます ナイトピラティス	4月8日(水)・4月22日(水)	19:00~20:00	【500円】 要予約	*ヨガマット/運動着 締切:開催1週間前
作品を作りながらボランティア活動 かもめのアトリエ	6月5日(金)	10:00~11:30	【無料】 要予約	偶数月第1(金)開催
1人百枚の持札を自分のペースで 百人一首を楽しもう	4月17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	4月22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

貸館・事業にご参加の皆さまへ

貸館や事業に参加する際は、**室内履き・水分補給の為のお飲み物**をご持参ください。
館内には、自動販売機・授乳室もございます。

西柴方面、金沢文庫駅方面よりバスでお越しの方は

文17, 文18, 文19のバスに乗車「金沢文庫駅」、「西柴四丁目」、「称名寺東公園」などのバス停から乗車。
「八景島入口」下車(徒歩2分) →バスの進行方向に進み、柴町駐在所の隣です。

シーサイドラインでお越しの方は

「海の公園柴口」で下車 八景島方面に200mほど進み、信号「八景島入口横断歩道を渡った所です。入口は1Fの奥です。

休館日 4月13日(月) / 5月11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。
両面印刷は倍の価格となります。 **A3** モノクロ 5円
カラー 20円

…困ったことはありませんか? 地域包括支援センターからのご案内

相談専用電話 **780-1152** 地域包括支援センター

受付時間: 9時~18時(月曜~土曜) ※休館日を除く(12/29~1/3と毎月第2月曜日が休館日)
9時~17時(日曜・祝日) ※左記以外の時間は相談専用コールセンターへ転送となります。

地域包括支援センター職員が訪問等で不在の時もございます。ご相談は事前にお電話でご予約をお願い致します。

