

阿久和北部連合自治会員の皆様

回 覧

令和7年3月23日

阿久和北部連合自治会
女性部長 磯辺良子

1円玉募金及び古切手収集へのご協力お礼

本年度実施いたしました1円玉募金、古切手収集につきまして、
お陰様で、下記の通りの結果となりました。

多くの皆様のご協力に感謝申し上げますと共にご報告を致します。
ご協力いただきありがとうございました。

1円玉募金	56,136円
仕様済切手	5kg

◆寄付先

1円玉(全額)・・・共同募金

使用済切手・・・盲老人施設聖明園

375

共同募金領収書

阿久和北部連合自治会女性部会様

募金種別	寄付金額
その他募金	¥ 56,136-
	¥
	¥
合計	¥ 56,136-

令和7年2月25日
上記のとおり領収いたしました。

社会福祉法人 神奈川県共同募金会
瀬谷区
支会長 上田 三郎

取扱者印 中澤

不明な点がございましたら、共同募金会事務局までお問い合わせください

阿久和北部お買物券が使えます!!
お買物券に替えられるポイントがたまります!!

みんなの憩いの場

喫茶 だんらん

瀬谷うたごえ会

伴奏: 斉藤英司さん

一緒に歌って楽しみましょう♪

開場 10:00~

4月19日(土) 10:30~11:30

開催場所が変わります!

長屋門公園

参加費 100円



もうすっかりお馴染みになりました
「喫茶だんらん」
ドリップしたての味わい深いコーヒー
香り高い紅茶 そして美味しい御菓子
気兼ねなく楽しく過ごせるひととき・・・
お一人でも、お友達やご近所、ご家族、
お誘いあわせの上是非お気軽にお越し下さい。

店主 阿久和北部地区社会福祉協議会
お問い合わせ 364-7072(長屋門公園内)

あくわ通信

〒246-0026

横浜市瀬谷区阿久和南 2-9-2

横浜市阿久和地域ケアプラザ

電話 045 (365) 9892

FAX 045 (365) 9894

阿久和チームオレンジ はじめます

認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気です

横浜市の認知症高齢者数は、令和4年は約 11.8 万人。65 歳以上の高齢者に占める割合は 12.3%、約8人にひとりが認知症高齢者ということになります。

認知症は若い世代の家族にとっても身近な病気です

65歳以上の高齢者の、約8人にひとりが認知症ということは・・・

小学生のお子さん1人に、65歳以上のおじいちゃんおばあちゃん（＝高齢者）が4人いるとして、小学生2人だと8人の高齢者の家族がいます。

そのうちのひとりが、認知症高齢者、ということになると、クラスの半分以上のお子さんの家庭に認知症高齢者がいる、という計算です。そう考えると、若い世代にとっても、認知症は身近な病気であり、「他人事」ではなさそうです。



認知症になっても阿久和で自分らしく暮らし続けられるように

横浜市では、認知症の人やその家族の支援を目的とした地域活動＝チームオレンジを令和4年度からモデル実施していました。そして、令和7年度からは、市内146か所のすべての地域ケアプラザごとに「チームオレンジ」を構築することがまりました。阿久和に住む人とそのご家族、お友達や、阿久和で働く人たち、阿久和に関係する皆さまが、認知症になっても（もちろん認知症でなくても）安心して暮らせるまちになるように阿久和地域ケアプラザはチームオレンジをはじめます！

【阿久和チームオレンジ】でやりたいこと

認知症を「知る」、認知症の人と触れ合い「理解する」、小さなことから「行動する」さまざまなかたちで、活動を繰り広げていきたいと考えております。

- ★皆さまの地域の活動に出向いて、認知症のミニ講座をお届けします！
- ★認知症の人も、そうでない人も、みんなで楽しめるカフェを開催予定です！
- ★11/15（土）には映画『ぼけますから、よろしくお願いします』を上映！
監督の信友直子さんをお呼びして、トークショーも開きます！
- ★「阿久和チームオレンジ」公式キャラクターを募集しようと思っております！
キャラクターグッズを「チームオレンジ」の皆さんにお配りできたらよいな♪

【阿久和チームオレンジ】へ 皆さまご参画ください！



阿久和地域ケアプラザを紹介します！

ケアプラザのリーダー
粕谷所長です



事務・経理のことなら



地域包括支援センターです！



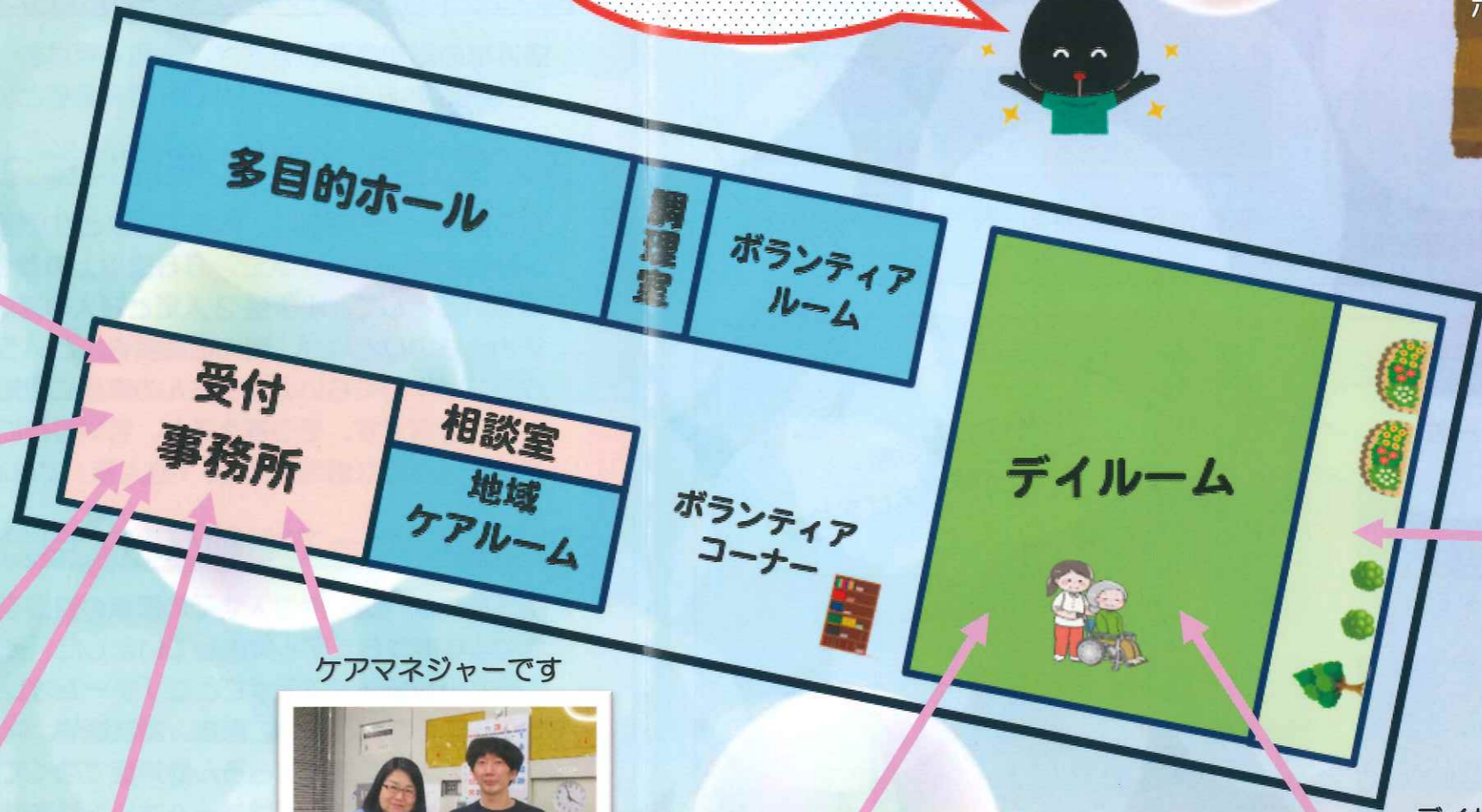
生活支援コーディネーターです
地域のことならおまかせ



お気軽に
お声掛けください



お庭・デイサービスの
ボランティアさんを募集しています
ご興味のある方は
地域活動交流までお尋ねください



募集中!

お庭ボランティアさんです
お花の水やりや花壇のお手入れ
をしていただきます



募集中!

デイサービスのボランティアさんです
朝のお茶出しや入浴後のドライヤー、
行事の準備などをさせていただきます

ケアマネジャーです



デイサービスです
皆様楽しく過ごされています

地域活動交流です
新しいコーディネーターになりました！
地域の皆様に温かくお迎えします



3月にご利用者様皆で
おひな様を作りました！



阿久和南部地区民生委員・児童委員



厚生労働大臣表彰 表彰状伝達式

阿久和南部地区民生委員・児童委員のみなさまが地域社会づくりに貢献し功績を称えられ

「令和6年度厚生労働大臣賞」を受賞されました
令和7年2月27日阿久和地域ケアプラザにて表彰状伝達式が執り行われました



南部地区民生委員・児童委員のみなさん



植木区長



区長より鈴鹿会長へ

こんなこともしています!

民生委員とケアマネジャーの交流会を開催しました!



ヨコハマ地域活動・サービス検索ナビを検索



募集中!

見守り配食グループわっかでは車でお弁当を運んでくれる

ボランティアさんを募集しています!



活動の様子

活動日時：木曜日10時30分～11時30分頃
活動内容：マイカーを使って、阿久和地区内の配送拠点までお弁当を運んでいただきます。
発着場所は阿久和地域ケアプラザです。
お問合せ：当ケアプラザ 生活支援コーディネーター 齊藤まで

見守り配食グループわっかは、阿久和地区内の高齢者に手作りのお弁当をお届けし、見守り活動をしているボランティア団体です。





介護らく楽講座

生涯元氣は耳(きこえ)から！



難聴と認知症

難聴と認知症の関係

難聴と様々な健康状態の関連性



日時：令和7年4月25日(金)

14:00~15:30

講師：パナソニック補聴器(株)

場所：阿久和地域ケアプラザ



お申し込みは阿久和地域ケアプラザまで(045-365-9892)

4月25日(金) 介護らく楽講座「難聴と認知症」に申し込みます。

名前： _____

電話番号： _____

※申込にあたり収集する個人情報は「横浜市個人情報の保護に関する条例」の規定に従い適正に管理し、会の中止等ケアプラザからの連絡の必要が生じた場合のみ利用します。

ケアプラザ記入欄

受付日：

受付者：



ゆっくりのんびり過ごす癒しの場

カフェ オアシス

偶数月
第4(水)

2025年4月23日(水)

13:30~15:00 出入り自由

会場：阿久和地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費：200円(コーヒー・お菓子付)

対象：どなたでも(申込不要)

持ち物：室内履き

slipper



ご持参
ください

今回のアトラクション

地域の仲良しグループが来てくれます

オアシスは「コーヒーボランティア養成講座」に参加したメンバーを中心に活動しているボランティアグループです。美味しいドリップコーヒーとのんびり過ごす時間が皆さまのオアシス(癒しの場)となりますように。

○徒歩もしくは公共交通機関にてお越しく下さい。

体調等によりお車でお越しの方は事前にご連絡願います。

○感染症拡大予防や悪天候等により中止することがあります。

主催：オアシス

後援：阿久和地域ケアプラザ

TEL:365-9892

4月

阿久和地区

子育て情報

地域の事業に
参加して
みませんか？



北

子育ておしゃべり会

「こいのぼり」

日時: 4/15(火)10:00~11:30

場所: 長屋門公園

対象: 乳児・幼児と保護者



「子育て相談」

日時: 毎週水曜 10:00~12:00

場所: 阿久和地区センター

対象: 乳児・幼児と保護者

問合せ: 横浜市瀬谷福祉保健センター
こども家庭支援課
☎045-367-5760

原中学校

コミュニティ・スクール

「はらっぽのおはなし会」

日時: 4/19(土) 11:00~11:30

場所: 原中学校コミュニティ・スクール

対象: 幼児と保護者

・天候など状況により変更・中止になる場合がありますので、ご理解ください。

横浜市阿久和地域ケアプラザ

電話: 045-365-9892





阿久和地区センターだより

令和7年
4月

4月募集・開催の 自主事業・ワンパク事業

〒246-0026 横浜市瀬谷区阿久和南2-9-2
TEL:045-365-9072 FAX:045-365-9112
休館日:第4月曜(祝日の場合は翌火曜)



成人



大河ドラマがもっと面白くなる!
藤澤浮世絵館の学芸員に聞く
浮世絵の話

日時: **5月15日(木)**
10時~11時30分
定員: 20名(申込多数の場合抽選)
費用: 無料
申込: 4月25日(金)必着

どなたでも



阿久和北・南スポ推、ケアプラザ共催
阿久和カローリング交流会
~地域の仲間と、気軽に楽しく~

日時: **4月19日(土)**
13時~14時30分
(受付12時45分)
定員: 先着30名(当日直接受付)
費用: 無料
持ち物: 体育館履き・飲み物・タオル

成人

無理をしない初めてのピラティス

~体幹を鍛えてバランスの取れた体を作りましょう~

日時: **5月21日(水)~** 第3水曜日(8・12月を除く)全9回
15時15分~16時15分
定員: 20名(申込多数の場合抽選)
費用: 800円
申込: 4月25日(金)必着

ピラティスとは?

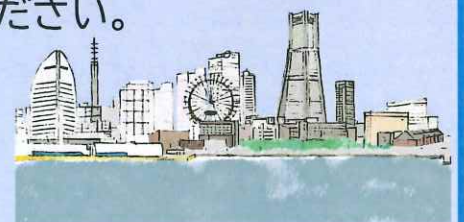
ヨガや太極拳の要素を取り入れたエクササイズです。
ヨガと比べ、常に体が流れるように動きます。
インナーマッスルを鍛えて、姿勢改善、代謝アップを
目指しましょう♪

どなたでも

横濱みなと探訪

~船で巡る横浜港とふ頭見学~

日時: **5月29日(木)** 11時15分桜木町駅集合~15時30分現地解散
※昼食は含まれていません。各自で済ませてからご参加ください。
定員: 15名(申込多数の場合抽選)
費用: 100円(交通費各自負担)
申込: 4月25日(金)必着



申込方法: ①往復はがきによる郵送 ②返信はがき持参で直接受付 ③HPから
※申込締切翌日以降のキャンセルは参加費をお支払いいただきます。



阿久和地区センターだより

令和7年
4月

4月募集・開催の 自主事業・ワンパク事業

〒246-0026 横浜市瀬谷区阿久和南2-9-2
TEL:045-365-9072 FAX:045-365-9112
休館日:第4月曜(祝日の場合は翌火曜)



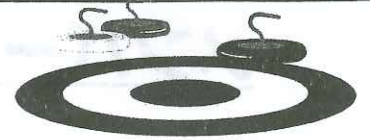
成人



大河ドラマがもっと面白くなる! 藤澤浮世絵館の学芸員に聞く 浮世絵の話

日時: **5月15日(木)**
10時~11時30分
定員:20名(申込多数の場合抽選)
費用:無料
申込:4月25日(金)必着

どなたでも



阿久和北・南スポ推、ケアプラザ共催 阿久和カローリング交流会 ~地域の仲間と、気軽に楽しく~

日時: **4月19日(土)**
13時~14時30分
(受付12時45分)
定員:先着30名(当日直接受付)
費用:無料
持ち物:体育館履き・飲み物・タオル

成人

無理をしない初めてのピラティス

~体幹を鍛えてバランスの取れた体を作りましょう~

日時: **5月21日(水)~** 第3水曜日(8・12月を除く)全9回
15時15分~16時15分
定員:20名(申込多数の場合抽選)
費用:800円
申込:4月25日(金)必着

ピラティスとは?

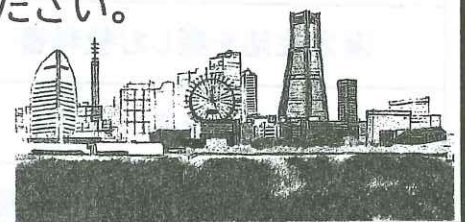
ヨガや太極拳の要素を取り入れたエクササイズです。
ヨガと比べ、常に体が流れるように動きます。
インナーマッスルを鍛えて、姿勢改善、代謝アップを
目指しましょう♪

どなたでも

横濱みなと探訪

~船で巡る横浜港と心頭見学~

日時: **5月29日(木)**11時15分桜木町駅集合~15時30分現地解散
※昼食は含まれていません。各自で済ませてからご参加ください。
定員:15名(申込多数の場合抽選)
費用:100円(交通費各自負担)
申込:4月25日(金)必着



申込方法:①往復はがきによる郵送 ②返信はがき持参で直接受付 ③HPから
※申込締切翌日以降のキャンセルは参加費をお支払いいただきます。

サークル紹介

水彩画・色鉛筆画 サークル



カラー36

メンバー募集!

活動日: 第1・第3 水曜日

時間: 10:00~11:30


場所: 阿久和地区センター 中会議室

会費: 1000円/回

月に2度、色鉛筆、パステルなどで色の重なりを楽しんでいます。
初めての方でもぜひ「見学&体験」に自由にいらしてください。

阿久和地区センターまでお問い合わせください。

4月新着図書案内

 掲載以外の本も新着予定あり
HPをご覧ください

一般書 書名	著者
月とアマリリス	町田そのこ
謎の香りはパン屋から	土屋うさぎ
ミナミの春	遠田潤子
C線上のエリア	湊かなえ
禁忌の子	山口未桜
目には目を	新川帆立
死んだ山田と教室	金子玲介
遊園地ぐるぐるめ	青山美智子 田中達也
漢方生活を楽しむ教科書	櫻井大典
カフネ	阿部暁子
羽生善治の将棋【序盤~中盤】	羽生善治
イクサガミ 天	今村翔吾

児童書 書名	著者
月のサバイバル	洪在徹
ピカチュウとよるのたんけん	まつおりかこ
絵本はたらく細胞④ 注射はこわくない! 熱中症とおたふくかぜ	清水茜
コンガラガっち みちなきみちをすすめ!の本	ユーフラテス
うわさのおまじない2000	マーク・矢崎治信
たのしいなぞなぞ1年生	高橋啓恵
迷路を解いたら怖い話2	藤白圭

※阿久和地区センターのホームページでは、
過去6か月間に配架した新着図書を掲載しています。
※貸出は4月1日から
※入手予定のものを含まず。
※新着本の貸出は1家族2冊まで延長はできません。

原中コミスクだより 令和7年4月号



原中学校コミュニティ・スクールは、地域の皆さんにお気軽にご利用していただく施設です。地域の幼児から高齢者まで、幅広い層の皆さんが、様々なサークル活動、研修会、集会、スポーツ、レクリエーション等を通して、「仲間作り」や「ふれあい」を深める場所としてご利用ください。

自主事業

講座名	実施日時・対象	参加費	申込方法※
はらっぱのおはなし会 はらっぱの会	4月19日(土) 11時~11時30分 乳幼児とその家族 18人程度	無料	当日直接 先着順
パソコン・スマホの困った! 原中コミスク無料相談会 パソコンふれあい館・せや	4月26日(土) ①13時~②14時15分~ ③15時半~各1時間 成人①~③各3人	無料	4/12より 電話・来館 で先着申込
毎月開催! 英検作文面接対策講座 (3級・準2級)	5月10日(土) 3級: 17時~17時50分 準2級: 18時~18時50分 中学生・高校生 各級8人	100円	4/12より 電話・来館 で先着申込
入門編! マジックにチャレンジ	5月24日・31日、6月14日(土) 全3回 9時30分~11時30分 どなたでも 15人	300円	はがき・ 窓口・HP 4/26締切

※申込方法(応募者多数の場合は抽選になります) 詳しくはホームページをご覧ください。
はがき…往復はがきに、講座名・住所・名前・電話番号を明記、返信面にご自身の宛名を書いて投函
窓口…住所・名前を書いた返信用はがきを持参、受付窓口に出してください
HP…ホームページより申込ください

トピックス

りんごの棚

原中コミスク巡回展示貸出期間

4月24日(木)~

6月2日(月)

※詳しくは裏面をご覧ください。



部屋利用 6月分抽選

抽選申込み: 4/2(水)~4/30(水)

抽選日: 5/1(木)

抽選結果問合せ・空き部屋予約: 5/3(土)~

図書

【3/23 新着図書】

タッグ	小野寺 史宜
午前二時不動産の謎解き内覧	奥野 じゅん
アルプス席の母	早見和真
死んだ山田と教室	金子玲介
全員犯人、たげと被害者、 しかも探偵	下村敦史
世界でいちばん透きと おった物語2	杉井光
その復讐、お預かりします	原田ひ香
目には目を	新川 帆立
一次元の挿し木	松下 龍之介
C線上のアリア	湊かなえ



原中学校コミュニティ・スクール

246-0025 瀬谷区阿久和西 2-1-6

電話/FAX 045-391-1166

9時~21時(日・祝17時まで)/火・金曜日休館

原中コミスクホームページ



原中コミスク



自主事業のお知らせ他

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

毎月開催！
英検作文面接対策講座
(3級・準2級)

(5月は第2土曜日です！)

日時：5月10日 土曜日

3級 17時～17時50分
準2級 18時～18時50分

対象：中学生・高校生 各級8人

参加費：100円(資料代)

内容：作文対策 ・「書き出し」で差をつける構成のコツ
・減点されない文法・表現のポイント
・シンプルな英語でも高得点が狙える書き方
面接対策 ・「どんな質問にも答えられる」話し方の型
・答が浮かばない…を解決する簡単テクニック

コツをつかんで、英検合格！

申込み：予約制

4月12日(土)から窓口と電話で先着順に受付

受付時間：10時～20時(火・金は休館日、日・祝は17時閉館)

受付電話：045-391-1166 (原中コミスク)

空きがあれば、当日まで電話で直接申込を受け付けます。

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

入門編！
マジックにチャレンジ

～マジックでお友だちや家族を不思議な世界へ～

日時：5月24日・31日

6月14日(土) 全3回

9時30分～11時30分

対象：どなたでも 15名

参加費：300円

講師：せや・マジカルクラブ ニ谷氏

申込方法：①在復はがきにて郵送
(講座名・氏名・住所・電話番号を明記)
②85円はがき持参で直接受付まで
③ホームページより

申込期間：4/1(火)～4/26(土)必着

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

はらっぱのおはなし会

★4月19日(土) 11時～



「しっぽーのおさんぽ」

作 いりやま さとし

原中学校コミュニティ・スクール自主事業のお知らせ

パソコン・スマホの
原中コミスク
無料相談会 困った!

日時：4月26日 土曜日

①13時～14時 ②14時15分～15時15分 ③15時半～16時半

対象：どなたでも 各時間3名ずつ 合計9名(三部制)

参加費：無料

持ち物：ご自分のノートパソコンやスマートフォン

申込方法：予約制

4月12日(土)から窓口と電話で先着順に受付

受付時間：午前10時～午後8時(火・金は休館日、日・祝は17時閉館)

受付電話：045-391-1166 (原中コミスク)

りんごの棚
巡回展示と本の
貸出をしています！



りんごの棚とは？

スウェーデンの公共図書館が発祥で、大きな活字・点字・
触って楽しめるもの・写真だけで読むものなど、だれもが楽しめる書籍
を集めた本棚のことです。

読書の幅を広げていただくことを目的に、巡回展示と貸出を行って
います。ぜひ手に取ってください！

原中コミスク巡回展示貸出期間
4月24日(木)～6月2日(月)

原中コミスクで図書登録されている方に貸出しています。ご住所のわかるもの(マイナンバー
カード等)をご持参いただき、図書登録をするとその日から2週間借りられます。

貸出本の紹介

7冊 点字つき さわる絵本
点字のみならず、絵の部分も触れるようになっている啓蒙印刷を施してある絵本です。どなたでも楽しめる本ですので、ぜひ手に取ってみてください！

23冊 大きな活字の本
視力の弱い方が読みやすい、文字が大きい本です。字のポイントは通常の2.5倍。本のサイズはA5サイズです。高齢の方や小さい字が苦手な方におすすめです！

15冊 外国語本
外国語を母国語とする方や外国語を勉強している方など、ぜひご覧ください！

24冊 レレブック
「やさしく読みやすい本」のこと。写真や絵記号が多く、難しい漢字や長い文はありません。
『美術館へ行ってみた』著：栗木かこ 発行：時事福祉会

75冊あります！
その他ずかんなど8冊を合わせて

(参考 令和6年度チラシ)

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？

阿久和地域ケアプラザ・二ツ橋地域ケアプラザ共催

令和7年度 介護予防普及啓発事業



月いち



太陽deG o G o

参加費無料

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

令和7年度

4/10 (木)	5/8 (木)	6/12 (木)	7/10 (木)	9/11 (木)
----------	---------	----------	----------	----------

内容

座って行うかんたん体操

講師

福吉 良子 先生 (運動指導士)

時間

13:30~15:00

会場

せや活動ホーム太陽・本館

申込

電話またはFAX 定員20名 応募者多数の場合は抽選

- ・動きやすい服装と上履きをご持参ください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

二ツ橋地域ケアプラザ



045-361-9807

FAX

045-361-9868

瀬谷区二ツ橋町83-4

地域包括支援センター

阿久和地域ケアプラザ



045-365-9892

FAX

045-361-9894

瀬谷区阿久和南2-9-2

地域包括支援センター

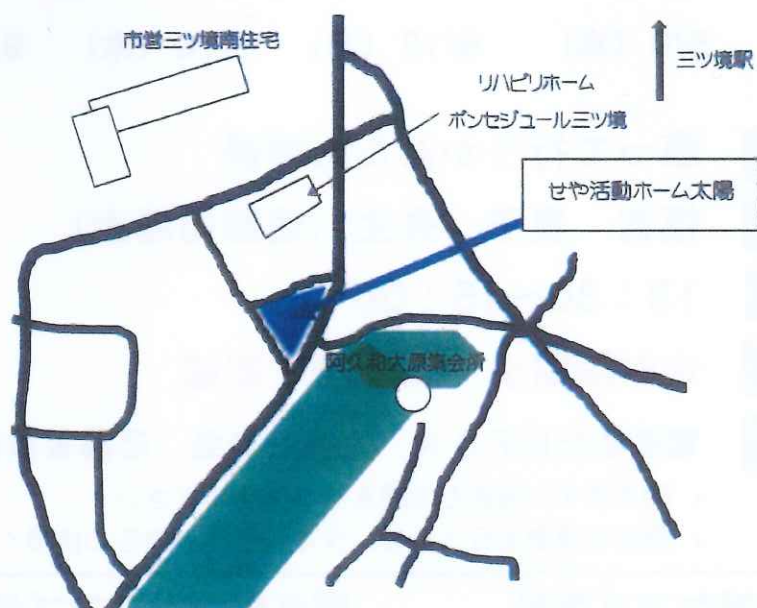
お申込み

申込締切

令和7年4月4日(金) 17時まで

- ・申込時にいただいた個人情報、地域ケアプラザの事業のみに使用し他に使用することはありません。

会場のご案内



せや活動ホーム太陽・本館
瀬谷区三ツ境78-12

※来館の際は、徒歩や公共交通機関の利用にご協力ください。