

# ゆうづるイッピー 1月号

～市場が毎日HAPPYでありますように～

<運営方針> 地域に暮らす全ての人が、安心して安全に暮らすために地域と協働し、福祉保健活動・地域活動・地域交流の拠点をつくります。



〒230-0024  
横浜市鶴見区市場下町11-5  
指定管理者:社会福祉法人 大樹  
横浜市鶴見市場地域ケアプラザ  
横浜市鶴見市場コミュニティハウス  
発行責任者: 同前 壮一郎  
2025年12月23日発行: 第220号  
HPアドレス: <http://www.taiju.or.jp>  
TEL 045-504-1077  
045-500-6688  
FAX 045-500-6677



## 本年も宜しくお願い申し上げます



明けましておめでとうございます。旧年中は鶴見市場地域ケアプラザ・コミュニティハウスゆうづるの運営に多大なご理解・ご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

平成18年1月(2006)に開所し、早いもので20年が経ちました。皆さまと一緒に悩み考え、地域の福祉保健のために取組んできた数々のことは、枚挙にいとまがありません。私たちにとって、いつでも地域の皆さまにサポートをいただけるということが、どれほど心強いことか。職員を代表して、重ねてお礼申し上げます。

本年は「午年」。馬が力強く前へ進むがごとく、エネルギーに前進するオール市場の皆さまのお役に立てるよう、スタッフ一同頑張ってまいります。

本年も引き続きゆうづるの運営・事業にお力添えいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

所長 同前 壮一郎



### お知らせ

ゆうづるを退職する職員 高橋 より地域の皆様へご挨拶です

平成25年5月より参りまして、地域の皆様には大変お世話になりました。相談や事業を通してなど至らぬ所も多々あったと思いますが、たくさん勉強させてもらいお礼と感謝を申し上げます。また、地域の行事や会館にお呼びいただき、体操やお話し、祭礼で神輿仲間に入れて頂いたこと、とても楽しい貴重な思い出でいっぱいです。今まで本当にありがとうございました。皆様のご多幸とご健康をお祈りしています。

【地域包括支援センター】看護師 高橋久美子

### 参加者募集

## あなたの手で地域を元気に！

第1回: 1/24(土)~10:00~11:30

「地域で健康づくり～魅力と秘訣」

講師: 作業療法士 石川恵美子先生

第2回: 2/6日(金)10:00~11:30

「楽しく脳トレ～コグニサイズの実践」

講師: 健康運動指導士 濑戸俊孝先生

申込受付: 1/8(木)10時～電話にて(開催日前日まで受付可)

### 参加者募集

## ヨガ健康体操教室

ヨガでリフレッシュ＆健康増進！ 詳細は館内チラシまたはHPを参照ください。

日 時: 1/30・2/27・3/27(金)13時～14時30分

対 象: 概ね60才以上の方

参加費: 750円(3回分)

持ち物: 動きやすい服装・水分・タオルなど

申込み: 1/15(木)10時～電話にて【先着順】



### 参加者募集

## 冬の演奏会

ヴァイオリン・ビオラ・チェロなどの弦楽器からなる素敵な演奏を聴きにきませんか？

【曲目例】G線上のアリア・カントリーロード・津軽海峡冬景色など

日 時: 2/8(日)13:30【開演】 13:00【開場】

出 演: カヴァレリア合奏団

入 場: 無料 申込み: 不要

直接ゆうづるへお越しください！



### 参加者募集

## 目の健康セミナー

## 白内障を理解しよう

「見えづらくて生活が不便」「メガネをかけても良く見えない」「まぶしい」こんな悩みありませんか？

国家資格を持つ視能訓練士が白内障をわかりやすくご説明いたします。

協力: 横浜鶴見中央眼科

日 時: 2/9(月)13:00～14:30

申込み: 1/9(金)10時～電話にて



オール市場とは…

市場地区【市場下町・市場西中町・市場東中町・

市場大和町・市場富士見町・菅沢町・平安町・

栄町通3・4丁目】

市場第2地区【元宮・尻手・市場上町】

の住所のことだよ！

申込・問合せは **045-500-6688**まで！

ゆうづるHPで広報誌の他にも  
事業の様子をブログでお伝えしています！

ゆうづるHP



●会場の記載がない事業はゆうづるが会場です。

詳しい内容はお気軽にゆうづるまで

お問合せ下さい♪

# 1月のイベント情報

※発行日時点での予定です。変更になることがあります。

## 子育て支援キッズイベント 毎週火曜日10:00~11:00

### (1)ゆうづるキッズイベント 第1・3週

第1週 6日(火)みゆ先生の親子体操

第3週 20日(火)まさよ先生&えり先生によるリトミック

### (2)キッズルームゆうづる 市場地区社協主催

第2週 13日(火)青木先生による親子体操

第4週 27日(火)星先生の音楽遊び

## 出張カフェ 10:00~11:30

楽しくお話しながらくつろいで下さいね！参加費100円(お茶代込)

【日程】 【場所】

1月はお休み♪次回は↓

2月9日(月) 栄町公園集会所

## ポム 今年度より内容リニューアル！

★発達についての気になり事だけでなく子育てについての気になり事をおはなししませんか？(原則毎月第3水曜日)

日 時：1月はお休み♪次回は↓

2月18日(水) 10:00~11:00

## 絵本で遊ぼう「おはなし広場」

★地域ボランティアさんによる楽しい絵本お話会です♪

日 時：1月28日10:00~11:00

(原則毎月 第4水曜日)

## ゆうブルーム

★未就学児向けの開放ルームです。おもちゃがあります♪

日 時：平日・土曜(休館日を除く) 9:00~18:30

日曜祝日 9:00~16:00

## 子育て支援者相談事業

子育てに関する事なら何でも聞いて下さい♪

日 時：毎週金曜日10:00~12:00

## 自然館のクッキー販売

手作りクッキーの販売があります♪(毎月第2火曜日)

1月13日(火) 11時~

## 幹のパン販売

地域活動ホーム幹の手作りパンの販売です♪(2種類)

第4火曜日 14:00頃(予定)

## Komorebiの販売 (毎月第3金曜日予定)

手作り製品などの販売

1月16日(金) 11時~



休館日：1月18日(日)

12/29(月)~1/3(土)

## ゆうづる健康マージャンサロン

★みんなで楽しくマージャンを通して交流しましょう♪

日 時：1月5日(月)・17日(土) 13:00~17:00

(12:45~受付) 【先着順】

卓に限りがありますので、ご了承ください。

参加費：無料

みんなでラジオ体操をした後、マージャンをします。

## 介護者の集い かたらい

介護の悩みを気軽にお話する場です

日 時：1月7日(水) 13:00~14:30【毎月第1水曜日】

## 水曜日の体操

日 時：毎月第2・4水曜日 13:30~14:30【集合】13:15

持ち物：水分・動きやすい服装

## 協力医の健康相談会

畠先生の健康相談会。健康に関する相談ができます。子どもの相談もOK！※診療ではありません ★事前予約できます

1月7日(水) 13時~13時30分頃 参加費：無料

## つるかめサロン(会員制)

日 時：毎月第2金曜日 13:30~15:00

## 男の料理

日 時：1月19日(月) 9:30~12:30【毎月第3月曜日】

材料費：600円~

みんなで買い出しから調理・会食・片付けまでを行います。

メニューは来てからのお楽しみ！

## ポッチャ交流会

日時：1月21日(水) 毎月第3水曜 13:30~14:30  
簡単・天気に左右されない・誰でも出来る！一緒に楽しみましょう。簡単なスポーツです。

## パソコン・スマート相談室【事前申込制】

★今年度よりスマートの相談も受け付けます！

日 時：毎月第3水曜日 13:30~16:00(受付は15:30)

講 師：鶴見パソコン・ボランティア協会 参加費：無料

事前に相談内容を連絡頂くと当日スムーズにご説明できます♪

※ご自分のパソコン・スマートの持ち込みを推奨しています

## たのしいかい(市場小コミュニティハウス)

内 容：軽体操、ウォーキング、脳トレ、製作など

日 時：第3水曜日 13:30~15:00

場 所：市場小コミュニティハウス ※変更有り。お問い合わせ下さい

会 費：月200円 対 象：中高年からどうぞ

## 【イベントのお問合せ・お申し込み】

TEL 500-6688

【その他のお問合せはこちらへ】

TEL 504-1077

## ★☆編集担当より☆★

2025年もあっという間に年の瀬に。みなさんはどんな1年でしたか？編集担当は慌ただしくも、やりたいことができた1年だったよう思います😊

2025年もご愛読いただきありがとうございました！2026年も健康に気を付けながら楽しい毎日をお過ごしください  
♡本年もどうぞよろしくお願ひいたします！

テイサービス介護職・ドライバーを募集しています！詳細は上記連絡先まで！