

ふれあいくん

葛が谷地域ケアプラザ広報紙 8・9月号



Vol.
114

地域の「活躍人」紹介



令和7年8月1日発行
横浜市葛が谷地域ケアプラザ
住 所：都筑区葛が谷16-3
代表電話：045-943-5951
発行責任者：川田 将之

葛が谷地域ケアプラザが担当している地区には、さまざまな場面で活躍している方々がいらっしゃいます。身近な地域にいる「活躍人（かつやくびと）」を応援すべく、今回は、スカッシュ選手として世界の舞台上を目指すシニア英美里さん（中2）をご紹介します。

取材にあたり、ご多忙なご本人に代わりご家族よりお話をうかがいました。（本人写真：ご家族提供）



シニア英美里さん（中2）
＜柚木荏田南地区在住＞

～スカッシュを始めたきっかけ～

幼稚園時代からやっていたテニスをこの先も続けていくか悩んでいた時に、バドミントンや卓球などさまざまなラケットスポーツを体験していた中、スカッシュに出会いました。小学3年生からスカッシュに一本化し、以後、国内・海外の大会への出場を果たしています。

～現在の生活（学業との両立）～

学校が終わったら直接、港北区の練習コートへ向かい、練習終了後は家族の迎えで帰宅します。帰宅してから学校の課題等を行うため、学年が上がるにつれ睡眠時間の確保が大変です。移動中に食事や課題をすることもあります。

～家族のサポート～

日々の健康管理の中で、食事面には特に気を遣っています。学校の昼食は持参弁当で、必要な栄養をお弁当でいかに摂取できるか、バランスを考えながら作るようにしています。

また、国内外の遠征先に家族も同伴し、現地での衣食住のサポートや身体のメンテナンス、大会スケジュールの管理やコーチとの連絡なども行います。本人には、家族だけでなく、支えてくれている周囲の人への感謝の気持ちを忘れずにと伝えています。

～将来のビジョンや目標～

2025年度前期 JSA強化指定選手（ジュニア）に選出。アジアジュニア選手権、世界ジュニア選手権でのメダル獲得を目指しています。今年11月、Greetings Squash Yokohamaおよびトレッサ横浜（いずれも港北区）で開催される全日本選手権大会に出場予定。地元横浜で勝ち進み、地域の方々にたくさん応援していただきたいです。

～取材を終えて～

ご家族は「スカッシュは年齢問わず楽しめる競技。2026年、アジア競技大会が愛知県で開催。日本でも広く知っていただき競技人口が増えてほしい」とおっしゃっていました。また、「都筑区は環境や人柄もバリアフリーで住みやすく、とても安心感がある街。今の地域に住み始めてからずっと、出会う人たちはみな優しくて温かい。現在、港北区の専用施設に通っているが、本人も家族も都筑区を離れる予定は無いです」と、住み慣れた地域が好きというお話がとても印象的でした。



スカッシュは、ロンドンで生まれたインドアラケットスポーツで、2名（ダブルスは4名）で4面を壁で囲まれたコートの中で、小さい、中が空洞のゴムボールを交互に打ち合います。年齢や性別を問わず、用具も少なく安く、コートがあればすぐに楽しめるスポーツです（「公益財団法人 日本スカッシュ協会」HPより）。

2028年ロサンゼルス夏季オリンピックの正式種目に採用が決定しています。

地域の活動紹介

葛が谷地域ケアプラザが担当する地区では、住民同士の交流・つどいの場や健康づくりへの取組などの地域活動が盛んに行われています。身近な地域で楽しんだり元気になれる場所をご紹介します。

ケアプラザ職員も伺っておりますので、ご相談等がございましたらお気軽にお声がけください。

たまり場フェスタ<渋沢地区>

令和7年5月18日(日) つづきの丘
小学校コミュニティハウスにて「たまり
ばフェスタ2025」が開催されました。
写真は当日のご様子の一部です。楽しい
時間をありがとうございました!



▲道志水源林ボランティアの会
(木工)



▲おもしろ算数教室
(パターンブロック)



▲渋沢地区社会福祉協議会
(わたがし)



▲渋沢連合自治会 (やきそば)



▲えだきん商店街
(都筑まもる君焼き)



▲写真コンテスト



▲ほっぺ食堂 (ミニカレー)



▲LOVEフォトひろば (フォト)
+ Natural Days (ハンドメイド)



▲南中サポーターズ (餃子)



▲平成カフェづく (コーヒー)

地域交流スペース ふれあいの木<荏田南地区>

令和7年7月12日(土) 有料老人ホーム「グッド
タイムリビング横浜都筑」1階の旧クリニックスペースで
医療法人社団folkモアから地元有志の方々が運営委託
を受け、地域福祉・交流活動へ提供される
スペースに生まれ変わりオープンしました。
世代を問わず、地域の皆様に愛される「場」
となることを目指されてい
ます。今後の活動にご期待
ください。



▲外観 (住所: 都筑区大丸1-24)



▲常設のブックカフェコーナー▲

「ふれあいの木」には
いろいろな形の葉が繁ります
いろいろな色の花が咲きます
いろいろな味の実が生ります

地域の皆さんで
大きな木にそだてましょう



地域交流スペース「ふれあいの木」運営協議会 協力: 荏田南地区社会福祉協議会

自主事業の報告

「ハッピーアワーバンド」が出演しました!

令和7年6月1日(日) 屋外ユニバーサルジャズ
コンサート「Vest Pocket Jazz & あらかると」
に、当地域ケアプラザ障がい者支援事業「ハッピー
アワーバンド」が出演しました。応援ありがとうござい
ました!





ふれあいくん

事業・講座のご案内

パパくらぶ

参加費無料



パパも仲間をつくりませんか。
地域のボランティアさんと一緒に遊んでくれます！ご参加お待ちしております。

毎月第1土曜日

10:00~11:30

日時：9月6日(土)※8月休会
10月4日(土)

対象：パパと未就園児

定員：13組(申込不要!!)

子育てサロン きらきら

行事を通じて友だちづくりや情報交換をするための地域のサロンです。

毎月第3金曜日 10:00~

定員：13組(事前申込先着順)

対象：未就園児とその保護者(きょうだい児の参加可)

9月19日(金) 10:00~11:30

「みどり保育園の先生とあそぼう！」

前半はケアプラザで遊びます。
後半は みどり保育園へ、お散歩に行きます。

申込用二次元コード
(申込開始 7月18日 11:30~)



▲申込用
二次元コード



きらきらスペース

親子体操

参加費 ¥500

10月19日(日) 10:00~11:30

定員：10組(事前申込先着順)

対象：おおむね2~3歳のお子様と
その保護者(きょうだい児の参加可)



▲申込用
二次元コード

体を動かしてリフレッシュしましょう！



パパ育児応援講座

参加費無料

パパも育児を楽しもう！パパ同士で交流してみませんか？

日程：10月4日(土) パパの子育て「みんなどうしてる？」
& 体を使ったあそび 等

11月29日(土) 子どもにウケる！絵本の読み聞かせ
& 仕事子育て両立方法 等

時間：10:00~11:30

講師：山本 博之氏(全日本育児普及協会認定講師)

対象：パパと0歳~3歳くらいまでのお子様
(ママ、きょうだい児の参加可)

定員：8組(各回事前申込先着順)

持ち物：お子様がお気に入りの絵本・おもちゃ等、大人と子どもの飲み物

▲山本さん



▲申込用
二次元コード

座談会の時間もあります。
皆で情報交換しましょう！



ふれあいボッチャ

参加費無料



ボッチャは、どなたでも楽しめるスポーツです。お子様も大歓迎です。ご参加お待ちしております。

毎月第2水曜日 12:30~15:00

毎月第3木曜日 9:30~12:00

日時

8月13日(水) 12:30~15:00

8月21日(木) 9:30~12:00

9月10日(水) 12:30~15:00

9月18日(木) 9:30~12:00

※どなたでも参加できます。

※申込不要です。

くずがやゆめひろば

参加費無料

障がいのある子の性教育を考える

日時：10月13日(月・祝) 10:00~11:30

講師：日暮 かをる氏

対象：障がいのあるお子様の保護者、支援者

※申込〆切：9月30日(火)



申込用二次元コード▲

地域包括支援センターよりお知らせ

看護師職コラム「もしも」のはなし 2

と話をさせて頂けたでしょうか。あくまで「もしも」の話なので、「今は考えたくない。」「その時は何とかなる。」と後回しにしたいものです。考え一つで状況は変わります。人は確実に年を重ねます。重ねると病気や転んでケガをしやすいますが、特に加齢は「準備」と「心構え」ができます。心構えできずにありがちなのが、「何とかなる」「家族が何とかする」「他人の世話はいらない」との声を聴くことがあります。これは「もしも」の対応を遅らせたり、認知症等の進行に適切な対応できないことがあります。「もしも」の次は何を「選択」して生きていくか。このコラムが考える機会になれば幸いです。

地域包括支援センター 担当：原

9月介護者のつどいお知らせ

参加費
無料

【爪のセルフケア講座】

正しい切り方や簡単にキレイに爪の状態を保つお手入れ方法など

日 時：令和7年9月30日(火) 10時～11時30分
講 師：ネイリスト・介護福祉士 吉野 梨花 様
場 所：葛が谷地域ケアプラザ ボランティアルーム

<お問い合わせ・お申し込み>

葛が谷地域ケアプラザ 地域包括支援センター

都筑区葛が谷16-3 TEL：045-943-5951 担当 片桐



ほら、
よこはまは
あったかい

社会福祉法人 横浜市社会福祉協議会

横浜市葛が谷地域ケアプラザ

住所：横浜市都筑区葛が谷16-3

電話：943-5951 FAX：943-5961

相談専用電話：943-5915

ご相談の際は、まずはお電話にてご連絡お願いいたします。

(夜間の貸部屋の予約がない場合は、18:00で閉館する場合があります。)

開館時間

月曜日～土曜日 9:00～21:00

日曜・祝祭日 9:00～17:00

休館日：第4日曜日・年末年始

(デイサービスは日曜日および年末年始がお休み)



葛が谷地域ケアプラザHP
※夜間閉館については、こちらからご確認ください。



都筑ふれあいの丘駅より徒歩3分