

# 気軽に行ける、地域のつむぎサロン

急に介護が必要となり、  
どうしたら良いのか  
分からない

家族間の介護、  
思うようにいかず  
ぶつかってばかり

誰でもいいから  
この思いを  
聞いて欲しい

将来の介護のこと、親のこと、  
何となく不安に思っていたこと・・・  
話してみたら心が軽くなった



気軽に行ける、地域の  
つむぎサロン

2018年  
6・7・8月の予定

第2・第3木曜日  
定期開催中

予約不要

参加費無料

ホッとできる場所

ケアラズカフェ

生麦地域ケアプラザにて  
13:30～15:00に開催

- 6/14(木) お茶を飲みながら  
おしゃべりしましょう♪
- 7/12(木) 長年介護現場に携わってきた  
ボランティアスタッフも  
参加します。
- 8/16(木)
- 9/13(木)



ワクワクがいっぱい

イベント

生麦地域ケアプラザにて  
14:00～15:00に開催

- 6/21(木) 指先を動かそう
- 7/19(木) 「歌って回想」健康法
- 8/9(木) 笑いヨガ
- 9/20(木) 介護技術講座

詳しい内容は裏面に記載しています。

## イベントのご案内

現在介護中の方に、少しでも息抜きをしていただき、まだ介護に直接関わったことのない地域の方にもつむぎサロンの存在を知っていただくため、定期的にイベントを開催しています。どなたでもご参加ください。



### 指先を動かそう

千羽鶴を折って  
広島に送ろう♪  
手縫い、豆つかみ、オセロ  
できることを  
楽しみましょう。  
※写真はイメージです。

6/21(木) 14:00~15:00  
生麦地域ケアプラザにて

予約不要  
参加費無料



### 「歌って回想」健康法

《前回の様子》  
懐かしい歌を歌って青春時代にタイムスリップ！音楽・回想・呼吸の3つの療法により、心が癒され心身ともにリフレッシュしました。

次回は…7/19(木) 14:00~15:00  
生麦地域ケアプラザにて

予約不要  
参加費無料



### 笑いヨガ

《前回の様子》  
ライオンになったり、大声で笑ったりしているうちに、なぜか本当に楽しい気分になり、不思議と疲れが吹き飛ぶのです。

次回は…8/9(木) 14:00~15:00  
生麦地域ケアプラザにて

予約不要  
参加費無料



### 介護技術講座

《前回参加者のご感想》  
突然の介護…まさか自分がベッドからの介助、先日の介護技術が役に立ちました。

次回は…9/20(木) 14:00~15:00  
生麦地域ケアプラザにて

予約不要  
参加費無料

## 私たちが応援しています！

つむぎサロンは2017年9月にオープンして半年が経ちます。とても嬉しいことに、私たちの思いに共感し応援して下さる方が続々と増えてきました！こちらではその方々の一部をご紹介します。(順不同、敬称略)



精肉、総菜、青果を扱ってます。以後、お見知り置きください。四代目



岸谷フーズ  
青果部、有限会社  
持丸栄吉商店  
横浜市鶴見区岸谷1-23-11  
Tel : 045-581-5687



整理収納とお掃除が行き届いた居心地の良い空間、そこに住む家族みんなが幸せと感じる空間を提案し、わが家が今よりもっと快適な空間にと願う皆さまへ、それぞれのご家庭の生活パターンやライフスタイルに合わせた整理収納をいたします。

整理収納サービス サナップ株式会社  
横浜市鶴見区生麦 3-7-10 ヴァレイ1F  
Tel : 045-501-2792 Fax : 045-500-5256  
URL: <http://sunup-cj.com>



### ボランティアスタッフ募集中！

つむぎサロンでは、準備、片付け、お茶出しなどお手伝いしてくれる方を募集中。運営スタッフ・イベント講師・ハンドメイドの方も募集しています。

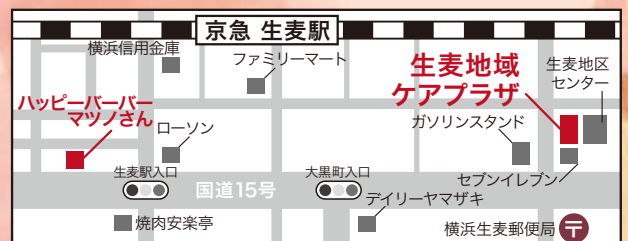


## ケアラズカフェ つむぎサロン

お申込・お問合せはこちらまで

TEL: **080-5094-5441** (小野瀬)

### 会場のご案内



※ケアプラザに駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。