

2026年



# かるがも通信

Rapport



# 8月号

(毎月1回発行)

《明治地区 地域ささえあいセンター かるがも》

【運営】 社会福祉法人いきいき福祉会

【所在地】 藤沢市城南4-9-8 城東ビル1階 ラポール城南

【TEL】 070-1432-0952 【担当】市村、功刀、江原

【e-mail】 sasaesai-karugamo@rapport.or.jp

メルシャン隣 「羽鳥中学校入口」信号近く神奈中バス「羽鳥」バス下車すぐ



## 熱中症に気をつけて！

こまめな水分・塩分補給を心がけ、屋内では適切にエアコンを使用し体調管理に注意しましょう！

## かるがもで涼みませんか？

かるがもでは夏休みの間、開所時間を開放し涼み処として利用することができます！夏休みの宿題をしたり、絵を描いたり、お弁当を持ってきたり、火・金曜日はかるがも食堂でお昼を食べたり、何もしなくてもOK☆気軽に涼みにいらしてください☆

☆第2・第4土曜日は

みんなのいばしょ・こがも食堂も開催しています。

(こがも食堂に限りこどもは無料)

★小学生以上は子どもだけの利用も可能です



7月10日(金)

～SRG ハーモニー演奏会～

が開催されました♪

素敵な演奏を聞いたり、みんなで歌ったり楽しいひと時を過ごしました♪



次回は

10月の

予定です！

## かるがも食堂価格改定のお知らせ

いつもご利用いただき、ありがとうございます。原材料費や光熱費の高騰により、現行価格での提供が難しくなったため、2026年8月3日(月)より価格を改定させていただきます。

新価格

金曜日週替わりランチ 650円(大盛り +50円)

火曜日ラーメン 650円(トッピング +50円)

森のコーヒー 150円

皆様にはご負担をおかけいたしますが、これからも美味しい食事と心地よい時間を提供できるよう努めてまいります。

何卒ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

## かるがも食堂

ラストオーダー13:15

デザート付き◎

★毎週金曜日1食650円  
(金曜要予約)【大盛り+50円】

★火曜日はラーメンの日1食650円～

★木曜おにぎりカフェ 13日・20日

★森のコーヒー150円

7日 選べるカレー  
14日 スタミナ丼  
21日 冷やし中華  
28日 縁日メニュー

8月のデザートはかき氷



7月2日(休)のフードパントリーの仕分けボランティア活動の様子。明治地区民生委員児童委員協議会のみなさま(9名)が見学と仕分け作業に参加されました。

地元の方にいただいた大きな  
笹にサークルや地域の  
みなさんの  
願い事を短冊に  
書いて飾りました



8月の

スマホ・ケータイ教室

8月21日(金)

① 10時～② 11時～

※お申し込みは

8/12(水)までに

かるがもへ

☎070-1432-0952



明治地区地域ささえあいセンターかるがも



2026年 行事カレンダー

(開所時間:9:30~17:30)

8月

【新型コロナウイルス等感染症拡大防止のために】  
来所される際は、手洗いの実施をお願いします。また、連絡先を把握する為に名簿の作成にご協力ください。発熱、咳など風邪症状のある方はご遠慮ください。



|    | 月                    |                                    | 火                             |                              | 水                          |                                                  | 木                              |                         | 金                                |                                  | 土<br>1                                                    | 日<br>2 |
|----|----------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------|
|    | 小スペース                | 大スペース                              | 小スペース                         | 大スペース                        | 小スペース                      | 大スペース                                            | 小スペース                          | 大スペース                   | 小スペース                            | 大スペース                            |                                                           |        |
| AM |                      |                                    |                               |                              |                            |                                                  |                                |                         |                                  |                                  | お休み                                                       | お休み    |
| PM |                      |                                    |                               |                              |                            |                                                  |                                |                         |                                  |                                  |                                                           |        |
|    | 3 城神社体操<br>月曜日 9:30  |                                    | 4 ラーメンの日                      |                              | 5 パンの日 柏山公園体操<br>水曜日 9:30  |                                                  | 6                              |                         | 7 食堂<br>20食限定 駒形公園体操<br>金曜日 10時  |                                  | 8                                                         | 9      |
|    | 小スペース                | 大スペース                              | 小スペース                         | 大スペース                        | 小スペース                      | 大スペース                                            | 小スペース                          | 大スペース                   | 小スペース                            | 大スペース                            | 大スペース                                                     |        |
| AM |                      | からだ動かし隊<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) | パッチワーク<br>サークル<br>10:00~12:00 |                              | ぬりえサロン<br>10:00~11:00      | いきいき体操会<br>10:00~11:00                           |                                | ヨガサークルB<br>10:00~11:00  |                                  | 読書ゆりの会<br>10:00~11:30            | みんなのいばしょ<br>10:00~16:00<br>こがも食堂<br>10:30~12:30<br>※アトリエ花 | お休み    |
| PM |                      | ゆるゆる<br>パソコン教室<br>14:00~16:00      |                               | 囲碁・将棋<br>健康麻雀<br>13:30~16:00 | 庭プロジェクト<br>14:00~15:00     |                                                  |                                | フードパントリー<br>17:00~19:00 |                                  | らららビット2323<br>歌の会<br>13:30~15:30 |                                                           |        |
|    | 10 城神社体操<br>月曜日 9:30 |                                    | 11                            |                              | 12 パンの日 柏山公園体操<br>水曜日 9:30 |                                                  | 13 かるがもカフェ                     |                         | 14 食堂<br>20食限定 駒形公園体操<br>金曜日 10時 |                                  | 15                                                        | 16     |
|    | 小スペース                | 大スペース                              | 小スペース                         | 大スペース                        | 小スペース                      | 大スペース                                            | 小スペース                          | 大スペース                   | 小スペース                            | 大スペース                            |                                                           |        |
| AM |                      | からだ動かし隊<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) | お休み<br>山の日                    |                              | 19日分パン<br>締め切り             | いきいき体操会<br>10:00~11:00                           | かるがもオレンジ<br>カフェ<br>11:30~13:30 | ヨガサークルA<br>10:00~11:00  |                                  |                                  | お休み                                                       | お休み    |
| PM |                      |                                    |                               |                              |                            | 手芸の時間<br>13:30~15:30                             |                                | 子ども書道教室<br>休み           | ゆるゆるボランティア                       |                                  |                                                           |        |
|    | 17 城神社体操<br>月曜日 9:30 |                                    | 18 ラーメンの日                     |                              | 19 パンの日 柏山公園体操<br>水曜日 9:30 |                                                  | 20 かるがもカフェ                     |                         | 21 食堂<br>20食限定 駒形公園体操<br>金曜日 10時 |                                  | 22                                                        | 23     |
|    | 小スペース                | 大スペース                              | 小スペース                         | 大スペース                        | 小スペース                      | 大スペース                                            | 小スペース                          | 大スペース                   | 小スペース                            | 大スペース                            | 大スペース                                                     |        |
| AM |                      | からだ動かし隊<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) | パッチワーク<br>サークル<br>10:00~12:00 |                              | パステルアート<br>10:00~11:00     | 書道サークル<br>野の庵<br>1部 9:30~10:30<br>2部 10:40~11:40 |                                | ヨガサークルB<br>10:00~11:00  | スマホケータイ教<br>室10:00~12:00         |                                  | みんなのいばしょ<br>10:00~16:00<br>こがも食堂                          | お休み    |
| PM |                      |                                    |                               | 囲碁・将棋<br>健康麻雀<br>13:30~16:00 | 庭プロジェクト<br>14:00~15:00     |                                                  |                                |                         |                                  |                                  |                                                           |        |
|    | 24 城神社体操<br>月曜日 9:30 |                                    | 25 ラーメンの日                     |                              | 26 パンの日 柏山公園体操<br>水曜日 9:30 |                                                  | 27                             |                         | 28 食堂<br>20食限定 駒形公園体操<br>金曜日 10時 |                                  | 28                                                        | 30     |
|    | 小スペース                | 大スペース                              | 小スペース                         | 大スペース                        | 小スペース                      | 大スペース                                            | 小スペース                          | 大スペース                   | 小スペース                            | 大スペース                            |                                                           |        |
| AM |                      | からだ動かし隊<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) |                               |                              |                            | 介護予防<br>らくらく体操<br>10:00~11:00                    |                                | ヨガサークルA<br>10:00~11:00  |                                  |                                  | お休み                                                       |        |
| PM |                      | ゆるゆる<br>自由時間<br>14:00~16:00        |                               | 歌声サロン<br>13:30~14:30         |                            | 手芸の時間<br>13:30~15:30                             | 会議利用<br>13:30~15:00            | 子ども書道教室<br>16:00~17:30  | ゆるゆるボランティア                       | かるがも俳句の会<br>14:00~16:00          |                                                           |        |
|    | 31 城神社体操<br>月曜日 9:30 |                                    |                               |                              |                            |                                                  |                                |                         |                                  |                                  |                                                           |        |
|    | 小スペース                | 大スペース                              | 小スペース                         | 大スペース                        | 小スペース                      | 大スペース                                            | 小スペース                          | 大スペース                   | 小スペース                            | 大スペース                            |                                                           |        |
| AM |                      | からだ動かし隊<br>10:00~11:00<br>(体操&脳トレ) |                               |                              |                            |                                                  |                                |                         |                                  |                                  |                                                           |        |
| PM |                      |                                    |                               |                              |                            |                                                  |                                |                         |                                  |                                  |                                                           |        |

ゆるゆるニ就労準備支援事業主催

お問い合わせ 070-1432-0952 (平日)

☐ =申し込みが必要な活動