



たんぽぽ 8月号

横浜市立東本郷小学校の「ふれあいタイム」に参加しました！

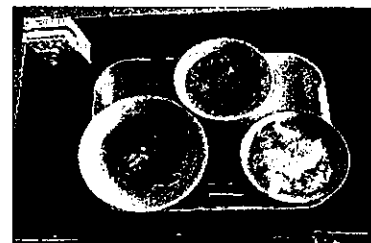
2017年6月20日(火)、横浜市立東本郷小学校にて、地域の方と子どもたちが給食をともにし、いろいろな活動を通して交流の時をもつ「ふれあいタイム」に、東本郷地域ケアプラザのスタッフ2名が招かれて、楽しいひとときを過ごしました。

同校の「ふれあいタイム」は、PTAの協力を得て、地区の社会福祉協議会と民生委員が主催の、今年度で27年目を迎える活動です。

地域の方とのふれあいを通して、思いやりの気持ちを養うほか、子どもたちが積極的に計画・運営に携わり、活動に対する自主的な態度を養うことをねらいに行われています。ケアプラザスタッフが訪問した4年1組、2組の皆さんは、呼びかけに対して明るく活発に反応してくれて、スタッフも皆さんから本当に沢山の元気をもらいました。

また、クラスの委員の皆さんが中心となって、司会やゲームの進行を進めるなど、自主性を重んじる教育にも非常に感心しました。

当日の給食メニューは、チンジャオロース、スーラータン風スープ、そしてごはんは牛乳でした。スタッフは40年ぶりの給食を、それは懐かしういただきました。(ときわ しょういち)



～ デイサービスからの便り ～



私たちが介護サポートするとき大切にしている価値が「思いやり」「誠実さ」「尊敬心」「責任感」です。

ご利用者さま、ご家族さまと共に歩んでいきます。

さて、7月5日(水)ボランティアグループ「コーラス城郷」のみなさんに来館いただき、素晴らしい歌声をご披露いただきました。

利用者の皆さんも楽しげに耳を傾けたり、口ずさんだりされていました。

地域のみなさんと交流すると、あたたかい気持ちになります。ありがとうございました！

(いりくら りょうすけ)



～ホームページもご覧ください～

東本郷地域ケアプラザのホームページアドレスは <https://www.higashihongo-ymca.org>
ケアプラザの利用案内のほか、イベント案内、たんぽぽの最新号なども掲載されています。
こちらのご活用も、よろしくお願いいたします。

介護予防事業 参加者募集中♪

【歯つらつ健康講座その1】

8月31日(木) 13:30~15:30

場 所：東本郷地域ケアプラザ多目的ホール
講 師：安田 加代子氏〈歯科衛生士〉
対 象：40歳以上の方
募集人数：25名〈先着順〉
お申込み：お電話でケアプラザまで
TEL：471-0661



【頭と身体を使う脳活性化の体操】

(コグニサイズ)



9月12日(火) 13:30~15:30

10月30日(月) 13:30~15:30

場 所：東本郷地域ケアプラザ多目的ホール
講 師：瀬戸 俊孝氏
〈湘南とつかYMCA (健康運動指導士)〉
対 象：40歳以上の方
募集人数：25名〈先着順〉
お申込み：お電話でケアプラザまで
TEL：471-0661
※動きやすい服装・上履き・水分持参でお越し下さい。
※10月は講師が変更になる可能性があります。

【今後の予定】 ※詳細は追ってお知らせします。

- 11月27日(月)
〈管理栄養士による 健康栄養講座その2〉
- 12月4日(月)
〈歯科衛生士による 歯つらつ講座その2〉
- 1月 〈健康運動指導士による ロコモ予防講座〉

小学生のみんなも集まれ♪

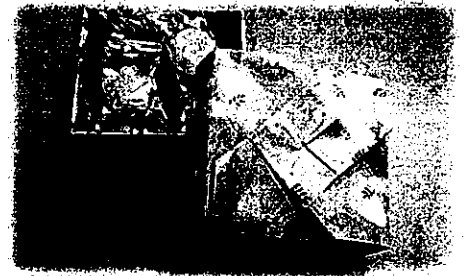
子ども支援事業

折り紙で箱づくり

敬老の日
ギフト

敬老の日に、おじいちゃんとおばあちゃんにプレゼントしよう！

- 日時：9月10日(日) 10:00~12:00
- 場所：東本郷地域ケアプラザ(多目的ホール)
- 対象：小学生 ●定員：15名
- 参加費：100円
- 受付開始：8月1日(火) TEL：045-471-0661



生活支援コーディネーター 小久保遼 のコラム vo.15

ばらの会自治会 体力測定

7月10日(月)にばらの会自治会館で、体力測定を実施しました。10年ほど前から実施しているようで、身長・体重・血圧・握力・長座位体前屈・片足立ち等の項目を測定しました。東本郷地区ではばらの会自治会の他に、東本郷自治会が実施しております。

血圧を定期的に測るだけでも、体調の変化があった際にすぐ気付くことができるので、普段の数値を知っておくと良いかもしれません。少子高齢化が進んでいる世の中ですが、自分の身体の調子を知ることで少しでも健康に過ごしていただけたらと思います。



2017年8月・9月開催のお知らせ



こころの病 個別相談会

- 開催日 8月14日(月) 9月11日(月)
- 時間 ①15:00~15:45
②16:00~16:45
- 協力 緑区生活支援センター
地域包括支援センター・星(受付担当)までお電話でお申込み下さい。
TEL 045-471-0661
開催日以外でご希望の日にちがありましたらご相談下さい。

健康相談日

- 開催日 8月23日(水) 30日(水)
9月13日(水) 20日(水)
- 時間 13:30~14:30
《ケアフラザ協力医》
甘粕 誠先生(あまかす医院)にお越しいただき健康相談を行っています。ご専門は泌尿器科です。尿失禁・膀胱炎などで、ご心配な方はご相談下さい。

のんびりサロン

おひとりでも、お仲間と一緒でもゆっくりくつろいでいただけるサロンです。雑誌やドリンク・バーもご用意しております。趣味を楽しむもよし、夕ご飯のメニューを考えるもよし、ご自由にお立ち寄りくださいませ。

- 開催日
8月3日(木)・8月15日(火)
9月7日(木)・9月19日(火)
- 時間 13:30~15:30
- 参加費:100円(お茶菓子代)

みんなでポッチャを楽しもう! and ポッチャ愛好クラブ

- 開催日
共催: 8月10日(木) 9月14日(木)
自主: 8月18日(金) 8月25日(金)
9月22日(金) 9月29日(金)
- 時間 13:45~15:45

スクエアステップ プラス

高齢者の転倒予防、介護予防、認知機能向上、体力づくりを目的とします。生活に楽しさ、体力、能力をプラスしましょう!

- 日時 第1・第3水曜日
14:00~15:30
8月2日(水)・8月16日(水)
9月6日(水)・9月20日(水)
- 場所 東本郷地域ケアフラザ
多目的ホール
- 参加費 無料
*何歳の方でもどうぞ!
*持ち物
運動のできる服装・室内靴・タオル

キッズオアシスひがぽん



親子の広場 未就園児対象

- 開催日 8月10日(木)・8月22日(火)
9月14日(木)・9月26日(火)
- 時間 10:00~11:45

ストレッチ体操

- 開催日時 月3回 木曜日
8月: 3日・17日・24日
9月: 7日・21日・28日
- 時間 初級 9:30~10:45
中級 11:00~12:15
- 参加費 毎回参加受付時に集金いたします。
初回:500円(登録料+講師謝礼金)
2回目以降:300円(講師謝礼金)
運営:自主活動グループ 共催:東本郷地域ケアフラザ

イベントカレンダー

8月

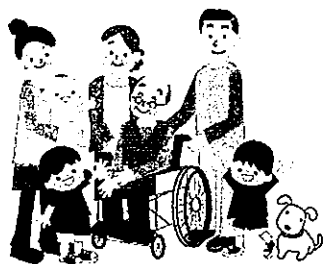
★印の活動へのご参加はお申し込みが必要です。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ピンポンサロン	2 ★夏ブラ・よりみち学習 ★スクエアステッププラス 囲碁サロン	3 ★夏ブラのんびりサロン ストレッチ体操	4	5 ピンポンサロン
6	7	8 ★夏ブラ・よりみち学習 ピンポンサロン	9 ★夏ブラ・よりみち学習 囲碁サロン	10 ひがぼん ポッチャ (共)	11	12
13	14 ★こころの病	15 のんびりサロン ピンポンサロン	16 ★夏ブラ・料理 ★スクエアステッププラス 囲碁サロン	17 ストレッチ体操	18 ★夏ブラ・ポッチャ	19 ピンポンサロン
20 ★夏ブラ・蕎麦打ち	21	22 ひがぼん ピンポンサロン	23 ★夏ブラ・よりみち学習 囲碁サロン 健康相談	24 ストレッチ体操	25 ★夏ブラ・ポッチャ	26 ★かもかもクラブ
27 休館日	28	29 ピンポンサロン	30 囲碁サロン 健康相談	31 ★介護予防講座		

9月

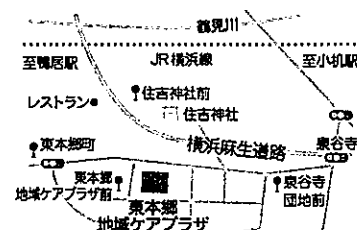
日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ピンポンサロン
3	4	5 ピンポンサロン	6 囲碁サロン ★スクエアステッププラス	7 ストレッチ体操 のんびりサロン	8	9
10	11 ★こころの病	12 ★介護予防講座 ピンポンサロン	13 囲碁サロン 健康相談	14 ひがぼん ポッチャ (共)	15	16 ピンポンサロン
17	18	19 のんびりサロン ピンポンサロン	20 囲碁サロン ★スクエアステッププラス 健康相談	21 ストレッチ体操	22 ポッチャ (自)	23 ★かもかもクラブ
24 休館日	25	26 ひがぼん ピンポンサロン	27 囲碁サロン	28 ストレッチ体操	29 ポッチャ (自)	30

イベントカレンダーは、ケアプラザの自主事業・共催事業のみをお知らせしています。貸し館ご利用の各団体の活動日などについては、「登録団体紹介」冊子にてご紹介しています。ご希望の方は受付までお声掛けください。広報誌『たんぽぽ』はケアプラザ館内の他、東本郷郵便局、鴨居地域ケアプラザ、城郷小机地域ケアプラザ、白山地区センター、城郷小机地区センターにもご協力頂き配布・配架させて頂いております。是非、ご活用ください。



【アクセス】

鴨居駅 (JR) からバスで。
「東本郷地域ケアプラザ前」
「東本郷町」
「泉谷寺団地前」バス停下車。



地域の情報は東本郷地区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

<http://higahonsyakyou.a.la9.jp/> 「東本郷地区」と入力し検索しても閲覧可能です。