



# たんぽぽ 6月号

介護予防事業

## 平成29年度介護予防講座のお知らせ

～いつまでもはつらつと過ごすために～

運動・脳トレーニング・栄養・口腔ケアなど、盛りだくさんの内容となっております。  
 単発の参加も可能ですが健康維持の為に連続して参加されることをお勧めします。  
 ※9月以降の講座は調整中です。

実施日		内容	講師
6月17日	土	転ばないための体づくり講座	理学療法士
7月27日	木	健康栄養講座その1	管理栄養士
8月31日	木	～歯つらつ講座～その1	歯科衛生士
9月(予定)		コグニサイズで脳活性化その1(予定)	健康運動指導士
10月(予定)		コグニサイズで脳活性化その2(予定)	健康運動指導士
11月(予定)		健康栄養講座その2	管理栄養士
12月(予定)		～歯つらつ講座～その2	歯科衛生士
1月(予定)		口コモ予防講座(予定)	健康運動指導士

申込先:東本郷地域ケアプラザ 電話 045-471-0661

## 夏休みケアプラザへ行こう！参加者募集

受付開始は7月1日(土) TEL 045-471-0661 ★その他イベントは折込チラシをご覧ください。あわせてご参加お待ちしております！！

### ♪♪夏の思い出グッズ作り(協力団体 のんびいサロン) まるうちわに絵を描こう

日時:8月3日(木) 13:30~15:30

定員:15名(親子参加も可)

参加費:おやつ代100円 材料費:50円 持ち物:絵の具

まるうちわに、鉛筆で好きな絵を描いて水彩絵の具で仕上げます。

作品完成後はボランティアさん手作りのおやつをいただきます。



### ♪♪お料理(協力団体 東会)

日時:8月16日(水) 9:15~13:00

定員:10名(4年生以上)

参加費:500円(材料費)

持ち物:エフロン、三角布、おてふき

メニュー ピーマンの肉詰め煮  
 人参のごま和え  
 蒸しケーキ  
 スープ  
 炊き込みご飯

## デイサービスからの便り

こんにちは、みなさんいかがおすごしですか。早いもので5月もあっという間におえることができました。今月はデイサービスのレクリエーション活動を紹介します。スタッフの川崎さんが毎月企画してくれ、ご利用者様の身体機能維持や回復を目指した要素を取り入れ、笑いあり、悔しい気持ちありと、わきあいあいと過ごします。こどもの日にちなみ、鯉のぼりのデコレーションしたポールに紐をはりタオルを投げます。はじめのうちは、タオルのかかった枚数を競い、上達すると対抗戦として楽しみました。(目測や腕の曲げ伸ばし強弱などで成功につなげます。) 誰しもがチャレンジする気持ちを持ち、他者を応援する気持ちを育む素晴らしい時間です。(いりくら りょうすけ)



## 成年後見・相続・遺言 無料相談会

成年後見制度の利用法やそれに関連する遺言・相続のことを含め、無料で行政書士の方への相談が出来る貴重な機会です。是非ご活用ください。

日時：平成29年7月17日(祝)

①13:00~13:45 ②14:00~14:45 ③15:00~15:45

場所：東本郷地域ケアプラザ 多目的ホール

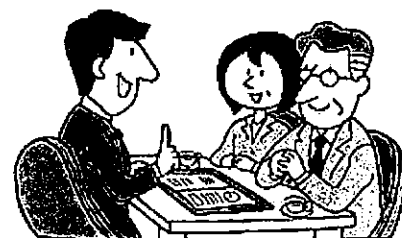
内容：行政書士による成年後見・相続・遺言の個別相談会

主催：一般社団法人コスモス成年後見サポートセンター神奈川県支部横浜東地区  
(共催：東本郷地域ケアプラザ 地域包括支援センター)

申込：要予約 7月10日(月)までにお申込みください。

①②③の各時間帯 定員2~3名 (定員になり次第締めきり)  
相談時間はお一人45分程度です。

申込先：東本郷地域ケアプラザ 地域包括支援センター (471-0661) 担当：相川



生活支援コーディネーター 小久保遼 のコラム Vo.13

## ケアプラザで落語を楽しもう

5月13日(土)に東本郷地域ケアプラザで落語会が行われました。3名の方をお呼びし、公演を行って頂きました。天気はあいにくの雨でしたが、約70名の方がお越しになられ、デイサービスのご利用者も一緒に落語を楽しまれました。

今回の公演を受けて感じたことが2つあります。1つ目は、落語は若者からお年寄り、そして認知症の方も楽しめるものだという事です。公演中、認知症の方の笑顔が溢れている姿がとても印象に残りました。2つ目は公演終了後に、地域の皆様が楽しそうに話されていたことです。落語を聞くだけでなく地域の人と会って、楽しく話すことも皆様の楽しみなのだと感じました。

こういった地域で集まる機会が増えて、会話の機会が増えたり、何らかの役割を担っていきたりすることが介護予防・認知症予防にもつながっていくのだと改めて感じました。生活支援コーディネーターとしても、地域の皆様と手を取り合って一緒に地域に関わっていけたらと考えております。





# 2017年6月・7月開催のお知らせ



## こころの病 個別相談会

- 開催日 6月12日(月) 7月10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 6月14日(水) 21日(水)  
7月12日(水) 19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  
6月1日(木)・6月20日(火)  
7月6日(木)・7月18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: 6月8日(木) 7月13日(木)  
自主: 6月16日(金) 6月23日(金)  
7月21日(金) 7月28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  
6月7日(水)・6月21日(水)  
7月5日(水)・7月19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 6月8日(木)・6月27日(火)  
7月13日(木)・7月25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  
6月: 1日・15日・22日  
7月: 6日・20日・27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

## 6月

★印の活動へのご参加はお申込みが必要です。

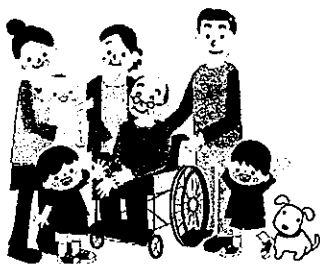
日	月	火	水	木	金	土
				1 ストレッチ体操 のんびりサロン	2	3 ピンポンサロン
4	5	6 ピンポンサロン	7 囲碁サロン ★スクエアステッ プラス	8 ひがぼん ポッチャ (共)	9	10
11	12 ★無料法律相談会 ★こころの病	13 ピンポンサロン	14 囲碁サロン 健康相談	15 ストレッチ体操	16 ポッチャ (自)	17 ピンポンサロン
18	19	20 のんびりサロン ピンポンサロン	21 囲碁サロン ★スクエアステッ プラス 健康相談	22 ストレッチ体操	23 ポッチャ (自)	24 ★かもかもクラブ
25 休館日	26	27 ひがぼん ピンポンサロン	28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

## 7月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ピンポンサロン
2	3	4 ピンポンサロン	5 囲碁サロン ★スクエアステッ プラス	6 ストレッチ体操 のんびりサロン	7	8
9	10 ★こころの病	11 ピンポンサロン	12 囲碁サロン 健康相談	13 ひがぼん ポッチャ (共)	14	15 ピンポンサロン
16	17 ★行政書士無料 相談会	18 のんびりサロン ピンポンサロン	19 囲碁サロン ★スクエアステッ プラス 健康相談	20 ストレッチ体操	21 ★夏休みケアプラ ザへ行こう (ポッチャ)	22 ★かもかもクラブ
23 休館日	24 ★夏休みケアプラ ザへ行こう (囲碁)	25 ひがぼん (プ ール) ピンポンサロン	26 ★夏休みケア プラザへ行こう (囲碁)	27 ストレッチ体操 ★夏休みケア プラザへ行こう (囲碁)	28 ポッチャ (自)	29 ★夏休みケア プラザへ行こう (パン とデザート作り)
30	31 ★夏休みケア プラザへ行こう (囲碁)					

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『たんぼぼ』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.1a9.jp/> 「東本郷地区」と入力し検索しても閲覧可能です。