

東本郷地域ケアプラザ 新聞 たんぽぽ



横浜市東本郷地域ケアプラザ 〒226-0002 横浜市緑区東本郷5-5-6
TEL: 045-471-0661 FAX: 045-471-0678 <https://www.higashihongo-ymca.org>
発行日: 2018年1月1日 発行責任者: 所長 瀬谷智明
横浜市東本郷地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜YMCA福祉会が指定管理者として運営しています。

ケアプラザまつりへのご参加ご協力ありがとうございました。

晴天に恵まれた3月11日(日)「震災を忘れない」のテーマのもとケアプラザ祭りを開催しました。春の日差したっぷりのもと400名を超える皆さんにご来館いただき、復興支援バザーやゲームコーナー、地域の方々の手作り作品めぐりなど思い思いに楽しんでいただきました。一番人気は、被災地である福島産のそば粉を使った「手打ちそば」お昼前には完売となりました。また子どもたちにはバルーンアートが大人気でした。東日本震災や熊本地震の被災地はまだまだ復興途上です。関東でも起こると予想されている災害にも備えながら応援をしていければと思います。ご協力ご参加ありがとうございました。

ケアプラザおすすめ講座 ご案内

介護予防講座第2弾(5回シリーズ) 歯つらつ健口講座

お口の健康について安田先生が楽しくお話して下さいます。お気楽にご参加ください。そのあと、3B体操で体を動かし、リフレッシュしませんか？今回は二部制になっております。皆様のお越しをお待ちしております。

日時：平成30年5月28日(月)
13時半～15時半
場所：ケアプラザ多目的ホール
講師：安田 加代子氏(歯科衛生士)
吉川 久美子氏(運動指導士)
対象：40歳以上の方
募集人数：30名(先着順)
※動きやすい服装とシューズ・水分持参でお越しください。



介護予防講座第1弾(5回シリーズ) 【頭と身体を使う脳活性化の体操】 (コグニサイズ)

日時：5月7日(月)13時半～15時半
場所：ケアプラザ多目的ホール
講師：溝部 文子氏
(YMCA健康運動指導士)
対象：40歳以上の方
募集人数：30名(先着順)
※動きやすい服装とシューズ・水分持参でお越しください。

「健康体操」

今年度もケアプラザで毎月体操を行います！
気軽にご参加ください！！
日時：毎月第3土曜日 13:15～14:00
場所：ケアプラザ多目的ホール
対象：40歳以上の方
※動きやすい服装とシューズ・水分持参でお越しください。

☆上記3講座の参加費は無料。お申込みは、事前にお電話で、ケアプラザまで、ご連絡お願い致します。 東本郷地域ケアプラザTEL：045-471-0661

～介護予防講座前期のお知らせ～

5月から7月の間で下記の通り5回シリーズになっております。単発の参加も出来ますが連続で受講されることをお勧めします。申し込み制となっております。ケアプラザまでご連絡ください。

日程	プログラム名
5月 7日(月)	コグニサイズ
5月28日(月)	歯つらつ講座+3B体操
6月18日(月)	ロコモティブシンドローム予防体操
6月(日程調整中)	栄養講座+ハマトレ体操
6月または7月(日程調整中)	コグニサイズ

～デイサービスからの便り～



春風の気持ちよい4月、デイサービスでは地域の皆様に支えられ、高齢者の皆様をサポートをすることが出来ており、感謝申し上げます。

レクリエーション活動では、マジックショーやフラダンス鑑賞など、支援団体との交流も楽しみのひとつです。「ぜひ、慰問をとお考えの団体の方々はケアプラザまでご連絡ください。

また、4月より運動機能維持に向けたレジスタンストレーニング導入を行いプログラムの充実を図るなど、今後も皆様の満足いくプログラムが提供ができるよう努めて参ります。

ご利用希望の方はケアマネージャーにご相談ください。

デイサービス 入倉 亮介

生活支援コーディネーター 小久保遼のコラム Vo.23 健康体操

今回はケアプラザの主催事業「健康体操」についてご報告します。「健康体操」はケアプラザ職員が交代で講師を務める体操講座ですが、コグニサイズやスクエアステップなどそれぞれの職員が持つ指導資格を生かしながらのバラエティにとんだ内容で色々な種類の体操を体験いただいています。また、職員と地域の皆さんの交流できる貴重な場となっています。今後も地域の皆さんが楽しみながら元気になれる場としていければと思います。これからもお気軽にご参加ください。今年度も生活支援コーディネーターとしてより一層、高齢者の方が地域で安心して暮らしていただけるような地域づくりを地域の皆様と一緒に進めていきたいと思っています。今後ともよろしくお願ひします。



YMCAの願い

「自分のいのちとみんなのいのちを大切にすること」「家族、地域のひとりとして責任があること」「世界と地球を見つめ、考え、行動すること」「ボランティア精神とリーダーシップを身につけること」「すこやかな心と身体を育むこと」YMCAはこれらを実現するために「思いやり」「誠実さ」「尊敬心」「責任感」を全ての場面で大切にしています。

2018年4月・5月 開催事業のお知らせ

【ちょっと気になるご相談は・・・】

こころの病 個別相談会

- 日にち 4月9日(月) 5月14日(月)
 - 時間 ①15:00~15:45
②16:00~16:45
 - 協力 緑区生活支援センター
 - 申込 事前にお電話でケアプラザまで。
Tel 045-471-0661
- ※開催日以外で、ご希望の日にちがありましたら、お気軽に地域包括支援センター・星(受付担当)までご相談ください。

甘粕先生の健康相談日

- 泌尿器科がご専門のケアプラザ協力医の甘粕 誠先生(あまかす医院)による健康相談です。尿失禁・膀胱炎などで、ご心配な方はご相談下さい。
- 日にち 4月11日(水) 18日(水)
5月16日(水) 23日(水)
 - 時間 13:30~14:30
 - 申込 事前の申込みは不要です。

介護保険、子育て、障がい福祉などご相談は、お気軽にケアプラザでお待ちしております。

【身体を動かしたい方は・・・】

スクエアステッププラス

- 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! *何歳の方でもどうぞ!
- 日にち 4月4日(水) 4月18日(水)
5月2日(水) 5月16日(水)
 - 時間 14:00~15:30
 - 参加費 無料
 - 持ち物 運動できる服装・室内靴・タオル

ストレッチ体操

- 日にち 4月5日(木) 19日(木) 26日(木)
5月3日(木) 17日(木) 24日(木)
 - 時間 初級 9:30~10:45
中級 11:00~12:15
 - 参加費 初回:500円(登録料+講師謝礼金)
2回目以降:300円(講師謝礼金)
※毎回参加受付時に集金いたします。
- 自主活動グループによる運営となります。
共催:東本郷地域ケアプラザ

ピンポンサロン


- 介護予防、交流を目的として、卓球サロンを実施しています。ラケットは無料で貸し出ししております。初心者の方も気軽にお越しください。
- 日時
 - ① 火曜日 18:00~20:00
4月3日・10日・17日・24日
 - ② 土曜日 15:00~17:00
4月21日

みんなでボッチャを楽しもう! and ボッチャ愛好クラブ

- 日にち
- <共催> 4月12日(木) 5月10日(木)
- <自主活動> 4月20日(金) 4月27日(金)
5月25日(金)
- 時間 13:30~15:30
- ※5/18(金)ボッチャ愛好クラブはお休みです。

【子育て中の方は・・・】

キッズオアシスひがぽん

- 未就園児とその保護者対象の親子の広場です。お父さんも大歓迎です。お気軽にご参加ください。
- 開催日 4月12日(木)・4月24日(火)
5月10日(木)・5月22日(火)
 - 時間 10:00~11:45
 - 事前の申込みは不要です。
- 

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。
- 日にち 4月5日(木) 4月17日(火)
5月3日(木) 5月15日(火)
 - 時間 13:30~15:30
 - 参加費:100円(お茶菓子代)

イベントカレンダー

4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	2	3 ピンポンサロン	4 ★スクエアステッ プラス 囲碁サロン 自習室	5 ストレッチ体操 のんびりサロン	6	7 自習室 ●ピンポンサロン はお休みです。
8	9 ★こころの病	10 ピンポンサロン	11 囲碁サロン 自習室 健康相談	12 ひがぼん ポッチャ (共)	13	14 自習室
15	16	17 のんびりサロン ピンポンサロン	18 ★スクエアステッ プラス 囲碁サロン 自習室 健康相談	19 ストレッチ体操	20 ポッチャ (自)	21 ★健康体操 ピンポンサロン 自習室
22 休館日	23	24 ひがぼん ピンポンサロン	25 囲碁サロン 自習室	26 ストレッチ体操	27 ポッチャ (自)	28 ★かかもクラブ 自習室
29	30					

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ピンポンサロン	2 ★スクエアステッ プラス 囲碁サロン 自習室	3 ストレッチ体操 のんびりサロン	4	5 ピンポンサロン ●自習室は実施いた しません
6	7	8 ピンポンサロン	9 囲碁サロン 自習室	10 ひがぼん ポッチャ (共)	11	12 自習室。
13	14 ★こころの病	15 のんびりサロン ピンポンサロン	16 ★スクエアステッ プラス 囲碁サロン 自習室 健康相談	17 ストレッチ体操	18 ●ポッチャはお休 みです。	19 ★健康体操 ピンポンサロン 自習室
20	21	22 ひがぼん ピンポンサロン	23 囲碁サロン 自習室 健康相談	24 ストレッチ体操	25 ★介護者のつと い ポッチャ (自)	26 ★かかもクラブ 自習室
27 休館日	28	29 ピンポンサロン	30 囲碁サロン 自習室	31		

◎4月の施設点検日のお知らせ◎
4月22日(日)施設点検日のため休館とさせていただきます。

◎5月の施設点検日のお知らせ◎
5月27日(日)施設点検日のため休館とさせていただきます。

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/>

広報誌『たんぽぽ』は、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。

【東本郷地域ケアプラザ
ホームページ】

<https://www.higashihongo-ymca.org>

こちらも、是非、ご活用ください。