



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5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。

夏が来たかと思うような暑い日があったり、少し肌寒い日があったりと、気象庁より異常天候早期警戒情報でるほどの天候不順で、体調不良になっている方も多いようですね。天候不順に負けない健康づくりや気になるご相談など一緒にできればと思います。ご参加お待ちしております。

夫婦・親子で知っておきたい 介護・相続の備え

自分と家族を守る遺言・後見セミナーと個別相談会

- 日 時: 2018年6月30日(土) セミナー: 10時30分~12時 個別相談: 12時15分~
- 場 所: 東本郷地域ケアプラザ多目的ホール ●講 師: 吉野 絵美氏 <司法書士>
- 募集人数: 先着30名 ※要予約 ●予約受付開始日: 5月21日(月) 9時より
- ご予約・お問合せ先 電話: 045-471-0661 (担当 相川)



いろんな体操にチャレンジ!!

2018年度 前期の介護予防講座 ご案内

実施日	名称	内容	講師
5月7日(月)	コグニサイズで脳活性化	頭と身体を使う脳活性化の体操	溝部 文子氏 (健康運動指導士)
5月28日(月)	歯つらつ講座+3B体操	3B体操: 補助具として使用するボール、ベル、ベルターの頭文字をとった体操	安田 加代子氏(歯科衛生士) 吉川 久美子氏 (健康運動指導士)
6月11日(月)	栄養講座+ハマトレ体操	「歩く」に関わる要素に着目したヨコハマのトレーニング	小山 利江氏(管理栄養士) 平井 充子氏 (運動指導士)
6月18日(月)	ロコモティブシンドローム予防体操	「体を動かす能力」が低下し、生活の自立度が下がる状態を防ぐ体操	溝部 文子氏 (健康運動指導士)
7月23日(月)	シナプソロジー体操	脳の混乱を楽しみ脳を活性化するプログラム	山口恵美子氏 (健康運動指導士)

※上記講座の開催内容は以下の通りです。

- ☆時 間: 13:30から15:00もしくは15:30
- ☆場 所: 東本郷地域ケアプラザ多目的ホール
- ☆対 象: 40歳以上の方 ☆募集人数: 30名 (先着順・申込み制)
- ☆参加費: 無料
- ☆申し込み: 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

※動きやすい服装とシューズ・水分持参でお越しください。

# 健康体操のご案内

今年度もケアプラザで毎月第3土曜日に体操を行います！

お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。



## ～デイサービスからの便り～

誰もが皆で食べる食事を楽しみにしています。しかし、硬くて噛み切りにくい厚みのある肉類や硬い野菜などが敬遠されるなど、食事が偏ると「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」の栄養素が不足しがちです。私たちは厚生労働省の基準を満たし、美味しい食事を提供できるよう勉強会を開催し、ご利用者さまに満足いただけるよう取り組んでいます。自ら口で食べることは視覚、嗅覚、味覚など様々な感覚を使って、身体機能をフル活用して食べるため、良い刺激になります。食べ物を噛むと脳が活性化し、唾液も出やすくなり、口腔内の衛生状態もよくなります。これからも皆さんで健康に気を配り過ごしていきましょう。



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.24

### 「お花見と桜まつり」

4月7日（日）ばら自治会でお花見会、東本郷公園では桜まつりが行われました。桜は葉桜となっておりましたが、八重桜は丁度見ごろでした。当日は風が非常に強く予想外の寒さとなりましたが、自治会の皆様が作られたおにぎり・豚汁やヤキソバはとても美味しく、心身共に温まりました。地域の皆様も食べながら楽しそうに談笑されておりました。東本郷は花見やお祭りなどの地域行事が活発です。楽しい行事は人と人との繋がりを広げていくことができます。地域行事を通して、既存の関係だけでなく、新しいつながりが広がっていくことを目指し、私も皆さんと一緒に活動を続けていきたいと思っております。



### 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5月・6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 5月14日(月) 6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

●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 5月16日(水) 23日(水)

6月13日(水) 20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 5月2日(水) 5月16日(水)

6月6日(水) 6月20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 5月3日(木)17日(木)24日(木)

6月7日(木)21日(木)28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

5月1日・8日・15日・22日・29日

②土曜日 15:00~17:00

5月5日・19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> 5月10日(木) 6月14日(木)

<自主活動> 5月25日(金)

6月15日(金)・6月22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ぼん

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 5月10日(木)・5月22日(火)

6月14日(木)・6月26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、お仲間と一緒に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 5月3日(木) 5月15日(火)

6月7日(木) 6月19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

## 5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 ピンポンサロン	2 ★スクエアステッププラス 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 ★介護予防講座	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 ★介護者のつどい ポッチャ (自)	26 ★かもかもクラブ 自習室
27 休館日	28 ★介護予防講座	29 ピンポンサロン	30 囲碁サロン 自習室 お掃除ボランティア	31		

## 6月

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

### ◎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。

### ◎6月の施設点検日のお知らせ◎

6月24日(日)施設点検日のため休館とさせていただきます。

広報誌『たんぼぼ』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・配架させていただきます。

【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。

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/>